التوازن والصحة النفسية

أسئلة وأجوبة ضرورية لفهم النفس والتعامل معها.

مادة تثقيفية للفهم ولا تغني عن طلب المساعدة المتخصصة.

س ١: ما هي العناصر المشكلة للكيان الإنساني؟

ج:

(١) الجسم. (٢) النفس. (٣) الروح.

س ٢: كيف يفكر الإنسان؟

ج: في البداية نقرر أن كل وظائف النفس من التفكير والوجدان والعاطفة والسلوك والإدراك الحسي عن طريق الحواس الخمس وكذلك الإرادة: جميع ذلك منبعه المخ البشري، وهذه الوظائف تسير وتعمل عن طريق المراكز المخية أو المراكز التي تتواجد في الجهاز العصبي المركزي، والتي عن طريقها ترسل الإشارات التي يصدرها المخ بواسطة التفاعلات الكيمائية والكهربائية فتتحرك بها وظائف النفس.

إذن الإنسان يفكر وينفعل ويتفاعل، ثم يسلك سلوكًا ناتجًا عن تفكيره وعن انفعالاته وعواطفه، ثم تحكم هذه الأشياء عوامل الإدراك التي يستقبل فيها الإنسان المؤثرات والإشارات القادمة إليه من الوسط والبيئة التي يعيش فيها فبذلك يتكون التفكير.

س ٣: كيف تحدث الانفعالات والسلوكيات؟

ج: الانفعالات والسلوكيات التي تصدر من الإنسان تكون نتيجة احتكاكه بالبيئة المحيطة به، وهذا الاحتكاك يستطيع الإنسان من خلاله ترجمة كل ما يقع على حواسه الخمس من إشارات ومؤثرات تطرق عليه وبترجمة هذه الإشارات في مخ الإنسان يستطيع أن يتعامل ويتفاعل مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ويسمى هذا التفاعل بالسلوك، أو الانفعال.

س ٤: ما المراد بالنفس الإنسانية؟

ج: النفس شيء مادي محسوس ملموس داخل جسم الإنسان تنبع من المخ وجهازه العصبي.

س ٥: أين تكمن النفس الإنسانية؟

ج: إن النفس بوظائفها المختلفة، أو إن شخصية الإنسان بأبعادها المتعددة من الناحية النفسية تكون محبوسة داخل مخ الإنسان وجهازه العصبي.

س ٦: ما المراد بالروح؟

ج: في الحقيقة الروح من أمر الله، {ويسئلونك عن الروح قبل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليل} [الإسراء: ٨٥].

وماهية الروح لها طبيعة خاصة؛ فهي الشيء المعنوي الغامض في تكوين الإنسان، وهناك الكثير من الدراسات التي تحاول البحث عن خبايا الروح والعلاقة بينها وبين الجسد، أو الشيء المادي الملموس في صحة الإنسان، ولكن في النهاية الله حكم في ذلك حكمًا باتًّا مؤبدًا أنَّها من أمره.

س ٧: ما العلاقة بين النفس والجسم؟

ج: علاقة النفس بالجسم علاقة وطيدة متأصلة لا يمكن الفصل بينهما؛ لأنَّ النفس في حقيقة الأمر توجد داخل جسم الإنسان، وجميع وظائفها إنَّما هي في الأساس تنبع من الجسم وتحديدًا من المخ وجهازه العصبي. وهذه الوظائف النفسية تتأثر بجسم الإنسان، كما أنَّ جسم الإنسان يتأثر بعوامله ووظائفه النفسية.

فالنفس والجسم يمثلان وجهان لعملة واحدة والعلاقة بينهما متبادلة ثنائية القطب تسير في كلا الاتجاهين المعاكسين ولا نستطيع إلَّا أن نقول إنَّ وحدة النفس والجسم تشكل في مضمونها صحة الإنسان العامة نفسيًّا وجسديًّا.

س٨: ما الذي يجب على الإنسان مراعاته لكي يحظى بصحة عامة جيدة؟ (لكي يحظى الإنسان بصحة عامة جيدة؛ لا بُدَّ من مراعاة عدة اعتبارات تتحقق بها قوام بدن الإنسان ونفسه اذكرها).

ج: الصحة العامة عند الإنسان تقتضي مراعاة كلٍّ من:

(١) الجانب الفسيولوجي العضوي.

(٢) الجانب النفسي.

(٣) الجانب العصبي.

س ٩: قد يتسبب مرض عضوي بالتأثير سلبًا على الصحة النفسية، والعكس. دلل على ذلك.

ج: الصحة النفسية والصحة الجسمية وجهان لعملة واحدة وكلاهما يؤثر على الآخر ومن الغني عن البيان أن صحة الإنسان كل لا يتجزأ نفسيًّا وجسديًّا، فالأمراض

والاضطرابات النفسية تؤثر على الجوانب الفسيولوجية العضوية للإنسان والجوانب العضوية الفسيولوجية تؤثر بدورها على الجانب النفسي كذلك، ولا أدل على ذلك من المثل الذي ضربه النبي صلى الله عليه وسلم حينما قال مشبهًا أمته بالجسد الواحد ووحدة التآلف والترابط بينهما: «**إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى**».

*** بعض الأدلة على ذلك:**

(١) مرض ضغط الدم العصبي سببه الانفعال، والتوتر العصبي المستمر، ولا يستط يع الطبيب أن يعالجه إلا مع وضع علاج لحالة المريض النفسية.

(٢) كذلك من أمثلة تأثير الحالة النفسية على الحالة الجسمية «الغدد والهرمونات»، فكثيرًا ما تضطرب حالة الإنسان من حيث نسبة الهرمونات في الدم بسبب عدم التوازن النفسي فنجد أنَّ القلق الخوف الخجل قد يؤدي إلى الإصابة بمرض السكر.

(٣) اضطرابات العادة الشهرية لدى النساء إنَّما سببها يرجع إلى زيادة حدة الانفعالات أو مرور النساء بشيء من الضيق النفسي أو الحزن أو الخوف.

(٤) الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية والارتكاريا والحكة الجلدية وهي أمراض عضوية خالصة إنَّما سببها يرجع إلى الحزن الشديد والمفاجئ أو الفزع المفاجئ وكلها كما ترى أسباب نفسية خالصة.

س ١٠: ما المقصود بالتوازن والتوافق النفسي؟

ج: إن كلمة التوازن تعني أن يكون عند الإنسان شيء من (الهارمونية)، والتناسق بين وظائف ومكونات النفس وبين جوانب شخصية الفرد هذا، بمعنى أن تسير وظائف النفس البشرية من تفكير وعاطفة وسلوك وإرادة وانتباه وذاكرة مع شخصية الإنسان في حالة من التناغم بحيث يمثلان «سيمفونية» تحوي الجمال والنظام والتكامل تبرز الشخص في حالة مستقرة.

س ١١: ما هو الأساس الذي يعّول عليه توافق الإنسان وتناغمه مع مجتمعه؟ مدللًا وممثلًا كيف يكون الإنسان متوازنا في أفعاله وتصرفاته؟

ج: إنَّ الأساس الذي يعّول عليه توافق الإنسان وتناغمه مع مجتمعه (التوازن) بمعنى أن تكون العلاقة بين وظائف النفس المختلفه علاقة تبادلية منتظمة تسير على نسق

متوازن مبدية الحالة النفسية للإنسان مستقرة يشعر فيها بالاسترخاء والطمأنينة في حالتي الأخذ والعطاء. والإنسان إنَّما يكون متوازنًا حينما لا تتعدى أية صفة من الصفات على حساب الصفة الأخرى بحيث لا تدفعه رغبته في العطاء والإنفاق ومساعدة الآخرين إلى أن ينسى نفسه ويهمل في إيجاد المنفعة والمصلحة لذاته فهذا العطاء الذي قد تجاوز الحد على حساب الشخص غير مرغوب فيه وبذلك يكون الإنسان قد تجاوز حد الاعتدال المطلوب.

كذلك لا يجوز للإنسان أن تسيطر عليه نزعة الأنانية وحب الذات وتضخم هذه الذات حتى ينسى الغير وينسى من يعيشون معه.

والله -تبارك وتعالى- أمر عبادة بضرورة التوازن بين حياتهم الدنيا والاخرة، فقال -تعالى-: {وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا} [القصص: ٧٧]، بحيث لا يندفع الإنسان مقبلًا على آخرته دون أن ينال حظه من دنياه.

س ١٢: أذكر أقسام التوازن؟

ج: للتوازن قسمين هما:

(١) **التوازن الداخلي**: يعني التوازن بين وظائف نفسه المختلفة المتعددة.

(٢) **التوازن الخارجي**: بمعنى توازن الإنسان مع مجتمعه وبيئته بحيث يكون متناغمًا معها غير شاذ.

س ١٣: ما هي أركان التوازن؟

(١) التوازن بين الفكر والعاطفة

(٢) عدم تعدى أي صفة من الصفات على حساب الصفة الأخرى.

(٣) ألا تسيطر على الإنسان نزعة الانانية الفردية وحب الذات.

(٤) ألا يكون الإنسان عقلانيا يتعامل بفكره المجرد عن العاطفة بصورة مطلقة.

س ١٣: ما الفرق بين الشخص المتوازن وصنوه الغير متوازن؟

ج: الشخص المتوازن مع نفسه ومع مجتمعه يكون شخصًا سويًا بناءً مفعم بالأمل والنشاط والحيوية دائم الابداع منطلق نحو تحقيق اهدافه متنقلا بين تحقيقها وتنفيذها بسهولة ويسر وهذا بخلاف صنوه الغير المتوازن؛ فإنَّه يحي حالة من التصدع النفسي وانسلاخ تام من مجتمعه وبيئته.

س ١٤: ما المقصود بالمرض النفسي؟ وما سماته؟ وما أنواعه؟ وما أعراضه؟ وما مدى إمكانية الشفاء منه؟

ج:

* **تعريف المرض النفسي:** هو حالة خلل بسيط في أبعاد الحالة الشخصية للإنسان وفي مكونات الجهاز النفسي عنده.

* **سماته:**

(١) إدراك الشخص بوقوعه وحقيقة إصابته به.

(٢) اعتراف الشخص بإصابته وسعيه للشفاء والتعافي منه.

(٣) لا يمثل عقبة عند المصاب به في طريق إدراك حقائق الأمور وأبعادها.

(٤) لا يتسبب في إحداث فجوة بين المصاب به وبين الواقع المحيط به.

(٥) وجود الإمكانية عند المصاب به لشرح معاناته وآلامه النفسية بسهولة ويسر.

(٦) المعاناة الحاصلة بسببه سهلة ويسيرة ويسهل السيطرة عليها.

(٧) لا يتعرض المصاب به إلى الضلالات الفكرية ولا الهلاوس السمعية والبصرية ولا التهيؤات والخيالات الشاذة.

* **أنواعه:**

(١) القلق النفسي.

(٢) الاكتئاب النفسي البسيط.

(٣) المخاوف النفسية العامة.

(٤) الوساوس القهرية.

(٥) حالات الهيستريا.

(٦) الوهم النفسي.

* **أعراضه:**

(١) التوتر.

(٢) القلق.

(٣) الكآبة والحزن.

(٤) الوسوسة.

(٥) التدقيق في كل شيء والتردد وحساب الأشياء بدقة.
(٦) الخوف.

كل هذه أعراض المرض النفسي ومن الممكن والمسلم به وجود بعض هذه الأعراض عند الإنسان السوي السليم الغير محتاج إلى العلاج، ولكن الفرق بين الشخص السوي والمصاب بالمرض النفسي في ذلك أن الشخص السوي تصدر منه هذه الأعراض بصورة بسيطة وقليلة وبصورة تلقائية عفوية لها مبرارتها وأسبابها ودوافعها وتكون لفترة بسيطة لا تستمر لفترة طويلة بخلاف الشخص المصاب الذي يحتاج إلى العلاج.

*** مدى إمكانية الشفاء منه:**

المرض النفسي هو حالة خلل بسيط في أبعاد الحالة الشخصية للإنسان وفي مكونات الجهاز النفسي عنده يسهل الشفاء والتعافي منه بسهولة ويسر؛ بل وفي فترة قصيرة والشفاء منه يكون نهائيا غير قابل للانتكاسة شريطة ان يتم العلاج عند طبيب متخصص وبصورة كاملة تامة.

س ١٥: ما المقصود بالمرض العقلي؟ وما أسبابه؟ وما سماته؟ وما أعراضه؟ وما أنواعه؟ وما كيفية حدوثه؟ وما مدى إمكانية الشفاء منه؟

ج: * المقصود بالمرض العقلي: حالة من التدهور العام في سلوك وفكر الشخص وعاطفته وإرادته وإدراكه مسببة حالة من الفصام بينه وبين الآخرين وحدوث سلوكيات شاذة من هوس عقلي تأتي في صورة نوبات من الاكتئاب متعاقبة عليه متعددة الأسباب.

*** أسبابه:**

يحدث المرض العقلي نتيجة عوامل متعددة وهي:

(١) عامل الوراثة.
(٢) عامل التنشئة وأسلوب التربية.
(٣) عاملي التكوين البيولوجي والتكوين النفسي.
(٤) العوامل الاجتماعية والبيئية المتعددة.
(٥) عوامل الحرمان الشديدة المتمثلة في الخسارة أو غياب شيء ذو قيمة.

(٦) الصدمات العاطفية.

(٧) الإحباطات النفسية.

(٨) الصراعات النفسية الشديدة التي تهز كيان الإنسان.

*** سماته:**

(١) استفحاله وحاجة المصاب به للتعافي منه إلى فترة طويلة ومكثفة من العلاج قد تمتد إلى سنوات.

(٢) يحتاج من الطبيب المعالج وأهل المصاب التركيز الشديد والمعرفة التامة بحالة المصاب وبضرورة المتابعة العلاجية.

(٣) يسبب حالة انفصام وانسلاخ تام من الواقع.

(٤) يتسبب في عدم إدراك حقائق الأمور وتفهمها بصورة عقلانية ومنطقية.

(٥) عدم قدرة المصاب به على تفهم حقيقة مرضه وإصابته به لدرجة أنه لا يسل م بوقوعه في حبائل المرض ويرفض الخضوع للعلاج والتعاون مع طبيبه.

(٦) يعيش المصاب بالمرض العقلي في حالة من التوهان وفقدان السيطرة على النفس وغياب التقييم الطبيعي المنطقي وحساب الحسابات الطبيعية للأمور.

(٧) يتسبب في تكوين الأفكار الضالة الشاذة والأوهام الغير حقيقية وصدور سلوكيات اندفاعيه شاذه.

*** أعراضه:**

(١) الضلالات الفكرية الشاذة.

(٢) التهيؤات الغير منطقية.

(٣) الهلوسات الإدراكية بأنواعها المختلفة.

*** أنواعه:**

(١) الفصام العقلي.

(٢) الاكتئاب العقلي الشديد.

(٣) حالات المرح أو الهوس العقلي.

*** كيفية حدوثه:**

في الحقيقة المريض العقلي يكون في حالة استعداد مسبق بعوامل الوراثة والتنشئة والتربية والظروف الصعبة التي مر بها في طفولته وشبابه بحيث تتفاعل مع هذه العوامل وتؤثر في هذا الشخص المستعد والمهيأ للمرض مسبقًا فتكون هذه الأشياء بمثابة الأسباب المرسبة للحالة العقلية أو القشة التي قسمت ظهر البعير فينتج في النهاية ما يسمى بالحالة العقلية عند المريض.

*** مدى إمكانية الشفاء منه:**

المرض العقلي مرض مستفحل شديد يحتاج إلى فترة طويلة ومكثفة من العلاج وتركيز شديد من جانب الطبيب المعالج والأهل وإدراك كاف بضرورة المتابعة العلاجية التي قد تمتد إلى سنوات واحتمالات الشفاء منه لاتصل إلى الدرجة النهائية بقدر ما هي حالة من الاستقرار وهدوء الأعراض والتكيف النسبي مع الحياة.

س ١٦: ما الفرق بين الإنسان السوي والمريض النفسي؟

ج: الخط الفاصل بين الإنسان السوي والمريض النفسي ضعيف وكلا الحالتين أي الحالة السوية والحالة المصابة بالمرض النفسي بينهما تداخل قريب في أعراض المرض بمعنى أن أعراض المرض النفسي البسيطة من الممكن أن تكون عند الإنسان السوي ومن الممكن أن يمر بها أي إنسان ويعيشها بصورة غير ضارة فكل إنسان يمر بحالات من التوتر والقلق وغيرها من الأعراض رغم كونه طبيعيًّا سويّا ولا يحتاج إلى علاج.

لكن الحد الفاصل بينهما هو كون هذه الأعراض تكون عند الإنسان السوي بصورة بسيطة تلقائية عفوية لها أسبابها ومبرراتها ودوافعها وتكون لفترة مؤقتة لا تستمر معه لفترة طويلة، وفي نفس الوقت لا تؤثر على علاقته بالآخرين ولا على قدرته الإنتاجية ولا تعترض خط سير تفاعله مع أسرته ومع جيرانه ومحيط تعامله ومعيشته فيحتاج الشخص إلى شيء من الراحة والاسترخاء لترتيب أوراقه ولتجديد نشاطه ليتخلص من هذه الأعراض دون أن يكون في عداد المرضى النفسيين فمن خلال ما تقدم يمكن القول بأن الفرق بين الإنسان السوي والمريض النفسي هو فرق كمي وليس فرقًا نوعيًّا بمعنى أن أعراض المرض النفسي من الممكن أن تكون عند الإنسان السوي ولكن بكمية قليلة لا تعترض طريق حياته ولا تعترض إنتاجه ولا تكيفه مع المجتمع.

س ١٧: ما هو الفرق بين الإنسان السوي والمريض العقلي؟

ج: في حالة المقارنة بين المريض العقلي والإنسان السوي يكون الفرق بينهما واضحًا جليًّا بحيث لا يمكن بأي حال من الأحوال ولا يجوز البتة وجود أي عرض من أعراضه لا من قريب ولا من بعيد عند الشخص السوي فالفرق بين الشخص السوي والمريض العقلي فرق نوعي وليس في كمية الأعراض فإذا تصادف وجود أي عرض من أعراض المرض العقلي عند أي إنسان فهو مريض عقلي البتة دون فصال أو أدنى مشاكلة فهو شخص مريض يحتاج إلى العلاج وأن نأخذ بيده في طريق المساعدة النفسية المتخصصة.

س١٨: ما هو الفرق بين المريض النفسي وصنوه العقلي؟

ج: (١) المريض النفسي مرضه مرض بسيط يسهل التعامل معه والتعافي منه بخلاف المريض العقلي فمرضه مستفحل يحتاج إلى طول عناء ونفس طويل للتعافي منه.

(٢) المريض النفسي نسبة تعافيه من مرضه كبيرة؛ بل وتصل إلى الشفاء نهائيًّا غير قابل للانتكاسة بخلاف صنوه العقلي الذي يصعب علاجه وإمكانية التعافي منه نهائيًّا غير ممكنة غالبًا.

(٣) الأعراض التي تظهر على المريض النفسي قد يشترك معه فيها غيره من الأصحاء السويين ويصعب إيجاد الفارق بينهما بينما أعراض المرض العقلي فور ظهورها على شخص يسلم تمامًا بكونه مريض عقليًّا ومحال اشتراك الأشخاص الأصحاء السويين معه في عرض من أعراضه.

(٤) المريض النفسي مرضه لا يمثل عائقًا له في حياته وعمله ولا يحول بينه وبين إتمام مايريد على الوجه الأمثل بينما المريض العقلي مرضه يتسبب في تغيبه تغيبا تام عن الواقع الذي يحياه كأنه في حالة انسلاخ عن الواقع.

(٥) الفرق بين المريض النفسي والشخص السوي فرق كمي وليس فرق نوعي بخلاف صنوه العقلي فالفرق بين المريض العقلي والشخص السوي فرق نوعي وليس في كمية الأعراض.

(٦) المريض النفسي لا يحتاج إلى أي دواء للعلاج بينما صنوه العقلي لا بُدَّ من العلاج والدواء.

س ١٩: هناك بعض الأعراض الحميدة للمرض النفسي، والتي يسهل وجودها عند أي شخص سوي، ولكنَّها قد تترك شعورًا في نفس الشخص بكونه مريض نفسيًّا يحتاج إلى الذهاب عند متخصص للتعافي من آلامه. وبناءً على ما تقدم. اذكر أعراض المرض النفسي الحميدة مبينا حقيقة أمرها، وما سببها، ثم وضح كيفية الخلاص منها؟

ج:

*** الأعراض الحميدة للمرض النفسي:**

(١) التقلبات المزاجية العابرة.

(٢) بعض حالات الإرهاق البدني وعدم الاسترخاء.

(٣) الإرهاق الذهني.

(٤) بعض حالات الضيق والكآبة.

(٥) بعض الأعراض الجسمية التي تنتج بسبب نفسي نتيجة عدم الارتياح.

(٦) عدم قدرة الإنسان على تنظيم وقته.

(٧) عدم القدرة على مواجهة المشاكل الحياتية.

*** حقيقة أمرها وسببها:**

في الحقيقة كل هذه الأعراض أعراض طبيعية تحدث نتيجة معايشة الإنسان لهموم الحياة ومشاكلها فهي مجرد تقلبات وانفعالات وتضارب أفكار وغياب رؤية صحيحة وعدم خبرة وعدم نضج أو قدرة على التعامل مع صراعات الحياة. فهذه أعراض زائفة بينما المرض النفسي له أعراضه الواضحة الموصوفة علميًّا ومسبباته الواضحة التي لها علاقة مباشرة بهذه الأعراض المرضية الواضحة التي تؤدي إلى إعاقة مسيرة الإنسان في حياته وهي إعاقة اجتماعية ينتج عنها عدم التكيف الاجتماعي وأيضًا وجود اضطرابات واضحة في العلاقة بالآخرين بشكل ملموس وفي حالة من عدم القدرة على الإنتاج بحيث يصير المريض النفسي في حالة غير معهودة له.

*** كيفية الخلاص منها:**

يمكن تصحيح هذه الامور من خلال توجيه النصائح والإيضاح والإرشاد السليم وبث الثقة في النفس والتدعيم النفسي دون أن يلجأ الطبيب إلى استعمال العقاقير والأدوية.

س٢٠: القلق من الأمراض النفسية الأكثر شيوعًا، ويسبب الكثير من المتاعب والضيق للشخص المصاب به ويعترض طريق إنتاجه وعلاقاته بالآخرين.

وبناءً على ما تقدم أجب على ما يأتي:

* حدد مفهوم القلق؟ وما أعراضه؟ وما مدى تأثيره على المريض وإمكانية الشفاء منه؟ وما هي الأشياء التي يفضل اجتنابها أثناء فترة العلاج؟

ج:

* معنى القلق: هو حالة من الخوف من المجهول والشعور الدائم بأن هناك خطرًا دائمًا يترقب المريض وتوقعات مؤلمة في انتظاره مسببة له حالة من الإحساس بالفزع على الرغم من عدم وجود سبب مباشر أو مبرر يشرح هذه الحالة التي تسيطر عليه.

*** أعراضه:**

(١) الصداع.

(٢) الزغللة.

(٣) الدوخة.

(٤) الشد العضلي في أجزاء متفرقة في الجسم.

(٥) الغثيان وعسر الهضم.

(٦) نوبات متكررة من الإسهال والإمساك.

(٧) مغص في منطقة المعدة والبطن.

(٨) سرعة التبول.

(٩) الرعشة.

(١٠) زيادة ضربات القلب.

(١١) الشعور بالوهم.

(١٢) سرعة الإجهاد من أقل مجهود.

(١٣) عدم القدرة على التركيز.

(١٤) عدم القدرة على تذكر الأشياء بسرعة.

(١٥) صعوبة الفهم.

(١٦) سرعة ردود الأفعال

*** مدى تأثيره على المريض:**

القلق النفسي مرض يؤرق من ابتلي به ويسبب له الكثير من المتاعب والضيق ويعترض طريق إنتاجه وعلاقته بالآخرين وكذا يؤثر على طاقاته الجسدية وعلى كفاءته النفسية ويجعله في حالة من الارتباك المستمر بالإضافة إلى الأعرض المؤلمة نفسيًّا وعضويًّا ويكون المريض سريع الاستفزاز سريع الإثارة تنتابه حالات من الثورة والعصبية.

*** إمكانية الشفاء منه:**

مرض القلق يحتاج إلى علاج نفسي وجلسات تحليلية إلى جانب بعض العقاقير المهدئة والمطمئنة والتي تسمى بعقاقير مضادات القلق وهي بدورها تساعد المريض على الاسترخاء وعلى الارتياح والنوم الهادئ وتعمل على خفض معدل التوتر في الاجهزة الحيوية في الجسم وتقلل من معدلات الاضطراب فيها حيث يكون الجهاز العصبي اللا إرادي في حالة توهج وإثارة. هذا والوسائل الطبيعية الغير تقليدية مثل السونا، والحمام الدافئ، وممارسة الرياضات وتناول المشروبات، الدافئة التي تساعد على الاسترخاء والهدوء مثل النعناع والينسون والحلبة والكركديه، لها أثرها في التقليل من حدته.

*** الأشياء التي يفضل اجتنابها أثناء العلاج:**

يفضل اجتناب المنبهات أثناء فترة العلاج مثل الشاي والقهوة والكوكاكولا والبيبس، كما يفضل الابتعاد عن المنشطات من الأدوية كما يفضل عدم استعمال الفيتامينات التي لا ضرورة لها، والتي قد تسبب حالة من النشاط الزائد ممَّا يثير نشاط الجهاز العصبي.

س ٢١: ما هو الخوف المرضى؟ وما أعراضه؟

ج:

* **مفهوم الخوف المرضي:** هو حالة مرضية يشعر فيها المريض بأنَّه في حالة من الارتباك وعدم القدرة على المواجهة ويحاول دائمًا الهروب من الأشياء التي تسبب له الخوف كالخوف من الاصابة بالأمراض الخطيرة كالسرطانات والأمراض المعدية

* **أعراضه:**

تظهر على الشخص المريض أعراض عند مواجهة الشخص لمصدر خوفه وهي:

(١) ارتباك الجهاز العصبي والنفسي.

(٢) زيادة ضربات القلب.

(٣) الرعشة.

(٤) سرعة التنفس والعرق.

(٥) الزغللة.

(٦) الصداع.

(٧) الإحساس بالإغماء والقيء.

(٨) المغص وارتباك الجهاز الهضمي.

س ٢٢: حدد ما المراد بالخوف الاجتماعي ممثلا له بمثال؟ وما سببه؟

ج: المراد بالخوف الاجتماعي هو:

حالة مرضية تظهر مع المواجهة أمام الاخرين والتي يواجه فيها الإنسان أشخاصًا، ويجب عليه أن يؤدي وظيفة ما وسط هؤلاء الناس فيرتبك الشخص المريض في مثل هذه المواقف ويتجنبها من الأساس ولا يحاول أن يعرض نفسه لهذه المواقف حتى لو اضطر إلى الهروب منها.

مثل: موقف الامتحانات عند الطلاب، أو أن يفرض على الشخص أن يتحدث إلى الناس ويواجههم بكلمة فتسمى هذه الحالات حالات الخوف من المواجهة أو الخ
وف الاجتماعي.

* **سببه:**

اضطراب الجهاز العصبي اللاإرادي مما يجعل المريض يفقد السيطرة على نفسه إلى درجة شديدة

س ٢٣: ما المراد بالوهم المرضى؟ وما كيفية التخلص منه؟

ج: الوهم المرضي: هو حالة من التصور الخاطئ عند الفرد بأنه مصاب بمرض عضوي في أحد أعضاء أجهزة جسمه، كأن يتصور بأنَّه مريض بالقلب أو مريض بالمعدة أو بالكبد ويشكو بعض الأوجاع في هذه المناطق التي بها هذه الأعضاء، ويعيش قصة الوهم بأنَّه مريض وكأنَّها حقيقة ويستسلم إليها ويبدأ رحلة العلاج بالتردد على الأطباء لتوقيع الفحص عليه وعلى الرغم من عدم إثبات الفحوصات توهمه إلَّا أنَّه يرفض الإذعان بهذا الأمر ويصر على أنه مريض.

* ويكون التخلص من هذا الوهم من خلال ما يلي:

هذا المريض بلا شك يحتاج إلى علاج نفسي من أول الطريق ويحتاج إلى قطع الشك باليقين وإلى التوقف والامتناع الفوري عن التردد إلى عيادات الأطباء وعدم اللجوء إلى عمل أبحاث أو إشاعات من أي نوع ومساعدة هذا المريض تكون من خلال الجلسات التحليلية النفسية؛ لمعرفة واقع هذا الوهم المرضي، ولتصحيح الأفكار الخاطئة التي سيطرت عليه، ولتعديل أسلوب حياته، ولوضع الضوابط في علاقته بالناس، ولتعزيز ثقته بنفسه ولتدعيم استقراره النفسي.

س ٢٤: ما المقصود بالاكتئاب؟ وما سببه؟ وما الحد الفاصل بين وهم الإصابة به والحقيقة؟

ج: الاكتئاب هو عبارة عن حالة هبوط للمعنويات وشعور بعدم الارتياح مع الميل للتشاؤم والإحساس بالضيق والحزن لسبب ما أو لآخر.

*** سببه:**

الاكتئاب عادة ما يحدث نتيجة شدة أحداث الحياة وهموم المعيشة أو نتيجة ظروف عائلية أو اجتماعية طارئة.

* الحد الفاصل بين وهم الإصابة به والحقيقة:

إنَّه من المسلم به وجود أعراض الاكتئاب كالميل للتشاؤم والضيق النفسي ووجود أفكار سوداء تسيطر على كيان الإنسان عند الشخص السوي، لكن الحد الفارق بين المكتئب حقيقة من عدمه يظهر من خلال تأثير هذه الأعراض عليه، فالشخص السوي مع وجود هذه الأعراض تراه يعمل وينتج ويتقابل مع الآخرين ويندمج في المجتمع ويكافح ويصارع الحياة بكل مشاكلها ويرى أن هذه الأعراض ما هي إلَّا رد

فعل طبيعي لأحداث الحياة، بينما المكتئب حقيقة يقف مرضه حجر عثرة في طريق حياته.

س٢٥: ما هي الشخصية الاكتئابية؟ وهل صاحب هذه الشخصية مريض؟ وما مدى تعرضه لمرض الاكتئاب النفسي ذاته؟

ج: الشخصية الاكتئابية هي شخصية سمتها عدم الإحساس بالتفاؤل والتطلع إلى المستقبل وعدم الشعور بالارتياح، ودائمًا ما يسيطر عليها أفكار سوداء والمعنى الحقيقي لهذه الحياة عندها هو الألم والمعاناة والهموم.

* ليس معنى ان الفرد صاحب شخصية كئيبة أنه في الحقيقة مكتئب كلا بل هو يعيش حياته دون أية مشاكل ولا تظهر علية أية أعراض مرض الاكتئاب مما يحدوه إلى العلاج.

* أصحاب الشخصية الكئيبة هم أكثر الناس عرضة للإصابة بمرض الاكتئاب النفسي؛ وذلك لأنَّ استعدادهم لهذا المرض أشد وأقوى من غيرهم.

س ٢٦: ما المقصود بحالة عسر المزاج؟ وما أعراضها؟ وما أسبابها؟ وما مدى تأثيره على الإنسان؟

ج: عبارة عن حدوث هبوط في المعنويات، وهي حالة اكتئابية بسيطة مستمرة مزمنة تحدث للإنسان نتيجة تفاعله مع ظروف الحياة.

* **أعراضها:**

(١) الميل إلى البكاء.

(٢) الميل إلى العزلة.

(٣) عدم الشعور بلذة أو بأي بهجة أوفرح.

(٤) إحساس دائم بقتامة الحياة وعدم جدواها.

* **أسبابها:**

حالة عسر المزاج تأتي دائما نتيجة أسباب بيئية بمعنى وجود خسارة مادية، وجود صدمة عاطفية في حياة الإنسان تلاحق بعض المشاكل المتراكمة إلى جانب الكثير من الأسباب الاجتماعية والبيئية التي يمكن ان تكون لها علاقة مباشرة بهذه الحالة.

* **مدى تأثيرها على الشخص:**

الإنسان يستطيع التعايش بها، ولكن تعامله مع الناس يكون على مستوى أقل من المطلوب، بمعنى أن هناك بطئًا في التجاوب مع الآخرين بطء في العمل بطء في الحركة، وإعاقته للمصاب به تكون بصورة نسبية وجزئية.

س٢٧: ما المراد بالاكتئاب العقلي؟ وما أسبابه؟ وما مدى تأثيره على الشخص المصاب به؟

ج: الاكتئاب العقلي هو أحد الأمراض الوجدانية التي تصيب العاطفة وسببه:

(١) تأثر المراكز العاطفية في المخ نتيجة خلل كيميائي في هذه المراكز الوجدانية المرتبطة ببعض الموصلات العصبية.

(٢) اضطراب الهرمونات في الجسم.

(٣) بعض التغيرات في فسيولوجية الجسم بصفة عامة.

(٤) الاستعداد الوراثي في الجينات المحمولة على الكروموزومات في خلايا الجسم.

مدى تأثيره على الشخص المصاب به:

* هذا المرض له جانب وراثي قد يمتد في أفراد العائلة الواحدة وتكرر حالة الاكتئاب النفسي الشديد في صورة دورية متكررة ومرتجعة لذا يطلق عليه بأنه موسمي فتأتي النوبة الاكتئابية كل ستة أشهر ومن الممكن أيضًا أن تمتد إلى أكثر من سنتين أو ثلاثة.

* هو مرض مستفحل شديد الوطأة على المريض والمعاناة فيه تعوق مسيرة المريض تمامًا وتقلل من إنتاجه؛ بل قد توقفه وذلك لتسببه أي المرض في ظهور اعراض جسمية متعددة في مختلف أجهزة الجسم تؤدي إلى أوجاع وآلام تسمى بآلام نفسية مسببة هي الأخرى صداع مع نوبات من الضيق والملل واضطرابات في النوم وصعوبة في الهضم وارتباك في الجهاز الهضمي وزيادة ضربات القلب، واضطراب في التنفس، وفقدان في الرغبة الجنسية واضطرابها، واضطراب الدورة الشهرية عند السيدات، ومن سوء أثره على الإنسان أنه قد يدفعه إلى التخلص من حياته (الانتحار)، وأيضًا هذا المرض يمنع المريض من أن يشعر بأي متعة للحياة فهو دائمًا يعيش في حالة عزلة وضيق وانعدام مزاج.

* يحتاج المريض إلى علاج كيميائي في المقام الأول لتصحيح الخلل الكيميائي في المخ وفي المراكز الوجدانية في الجهاز العصبي.

* يحتاج المريض أيضًا إلى جلسات علاج نفسية والعلاج بالترويح عن النفس والعلاج بالتأهيل وتحسين نشاط المريض.

* يحتاج إلى تصحيح الأوضاع الاجتماعية والبيئية التي قد يكون لها بعض الأسباب التي لها بعض التأثير على حالة الاكتئاب.

* لا يستجيب بقوة إلى العلاجات السابقة الذكر.

* يمكن اللجوء إلى بعض الصدمات الكهربائية والتي يتحقق من خلالها بعض الاستفادة.

س ٢٨: ما المقصود بالوسواس؟ وماسببه؟

ج: كلمة الوسواس تعني الشيء المتكرر الذي يلح على الإنسان ويتكرر معه بصورة قهرية تجعله دائمًا يحاول أن يترك هذا الالحاح ويقاومه.

*** سببه:**

الوسواس يأتي نتيجة عدم رغبة الإنسان الذي يعاني من الوساوس في الاستمرار في التكرار، سواء كان هذا التكرار فكرة أو فعلًا وعدم اقتناعه بجدوى هذا التكرار أو بمعنى هذا التكرار، وأنه يطرد الفكرة أو يطرد محاولة تكرار الفعل ويقاومها دون أن يستطيع أن يوقف هذا التكرر.

س ٢٩: ما المراد با الوسواس القهري العصابي؟ وما الصورة التي يأتي فيها؟ وما مدى إمكانية الشفاء منه؟

ج: كلمة الوسواس عامة تعني الشيء المتكرر ولكن الوسواس القهري العصابي تصل فيه درجة التردد والتكرار للفكرة غير المقبولة أو الفعل الذي يرفضه المريض إلى الحد الذي يعوق مسيره في الحياة العملية والاجتماعية إلى جانب أعراض أخرى نفسية وجسمية.

*** الصورة التي يأتي فيها:**

الوسواس القهري يأتي في صورة أفكار أو افعال متكررة وملحة في تكرارها أو مخاوف متكررة أيضًا فدائما يشكو المريض من أنَّ هناك ازدحامًا بأفكار فارغة ليس

لها معنى تلح على رأسه وتطرق دماغه ليفكر فيها مرة ومرة ومرات وهو على يقين تام بأن هذه الأفكار ليس لها أي أساس من الصحة وأنها أفكار فارغة وتافهة ولا تعنيه في أي شيء هذا بالنسبة للأفكار أما الأفعال فتأتي الأفعال بصورة قهرية بأن تدفع الإنسان أن يكرر أفعالًا لا لزوم لها وغالبا ما تكون هذه الأفعال في نطاق النظافة الشخصية وهو يعاني ويتألم من هذا التكرار ويقاوم ولا يستطيع أن يوقف هذا القهر الوسواسي الفعلي.

*** مدى إمكانية الشفاء منه:**

مرض الوسواس القهري يحتاج إلى علاج طويل المدى ومكثف وهذا العلاج يتم بواسطة العقاقير المطمئنة والمهدئات إلى جانب العلاج النفسي والتحليل وأيضًا إلى جانب بعض الجلسات الكهربائية إذا لزم الأمر.

س ٣٠: ما المراد بالشخصية الوسواسية؟ ثم بين ما تتسم به؟ وما الشيء الذي تصلح له؟

ج: الشخصية الوسواسية:

هي شخصية متزمتة تقليدية متحفظة لا تهتز وراء الموضة أو التغيير السريع لنمط الحياة أو تتبع وتتعقب التطور بشكل سريع وإنَّما تدرس كل شيء بمنطق عقلاني، وتحسب الحسابات قبل أن تُقترح أو قبل أن تتغير وتتصف ببعض الطباع الوسواسية كالدقة ومحاولة الإتقان في العمل والتردد الشديد قبل أي فعل أو قبل اتخاذ أي إجراء وتعيش دائمًا حالة من التوتر والضيق نتيجة سعيها الدؤوب إلى نيل درجة الكمال والالتزام التام في كل التحركات الحياتية.

* تتسم بالاتزان والعقلية الزائدة وحساب الأمور بدقة وعدم الاندفاع والمخاطرة.

* تصلح الشخصية الوسواسية للإدارة وللقيادة والأعمال والمشروعات المعقدة والكبيرة وللإنجاز في المهام التي تحتاج إلى يقظة وضمير وجهد واتقان وانضباط والتزام.

س ٣١: ما المقصود بالهستيريا؟ وما أكثر الشخصيات عرضة للإصابة بها؟ وما صورتها؟ وما مدى إمكانية التعافي منها؟

ج: الهستيريا كلمة إغريقية قديمة مأخوذة من (هيستراس)، والتي تعنى الرحم لتصور الإغريق أن النساء هم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من الرجال لوجود خلل ما

فـي رحـم المـرأة وأن هـذا الـرحم يتحـرك داخـل الجسـم ونتيجـة هـذه الحركـة تحـدث الأعراض لهذا المرض.

وبالجملة: فإنَّ المراد بالمرض الهستيري هو عطب وفشل وظيفي في أجهزة وأعضـاء الجسم دون وجود أساس عضوي لهذا الفشل الوظيفي والسبب يكون نفسيًّا إثر صراع أو إحباط أو نتيجة صدمة عاطفية.

* تعتبر الشخصية الهوائية الاستعراضية التي تميل إلى حب الظهور ولديها إحساس متضـخم بالـذات هـي أكثـر الشخصـيات عرضـة للاصـابة بهـذا المـرض؛ ولـذا فهـي تسمى بـ «الشخصـية الهسـتيرية» التـي هـى أكثـر الشخصـيات اسـتعدادا لقبـول هـذا المرض.

* **صورتها:**

هذا المرض يأتي في صورة تعبير جسدي عن الصدمة أو الإحباط أو الصراع في صـورة إمـا رعشـة أو ضـعف فـي أحـد الأطـراف، أو شـلل فـي أحـد الأطـراف أو شـلل نصفي فـي الجسم أو نوبـات إغمـاء متكررة أو يـأتي فـي صـورة نوبـات من القـيء أو ضيق التنفس أو فقدان الكلام أو السمع أو الأبصار نتيجة الصدمة والمهم أن هذه الصـور المختلفـة لا تنبنـي علـى أي أسـاس عضـوي بمعنـى أن المـريض يكـون سـليمًا من الناحية العضوية؛ بل السبب كله مرده إلى سبب نفسي نتيجة صراع أو احباط أو نتيجة صدمة عاطفية.

* مدى إمكانية التعافي منها: العلاج من الهستيريا سهل وميسور فهو علاج نفسـي في المقام الأول لتصحيح الدوافع والمسببات لحدوث المرض هذا التصحيح يأتي من خلال التحليل النفسي ومن خلال دراسة شخصية المريض ومحاولة ترشيدها وإصلاح حالها ومحاولة تدريبها على التعامل مع الصراعات والإحباطات بصورة أكثر عقلانية وبصـورة سوية وصـحيحة بالإضـافة إلـى بعض المهدئات أو المطمئنات الخفيفة التـي تساعد مع العلاج النفسي والأهم من ذلك العلاج الاجتماعي والعائلي بإرشاد الأسرة والمخـالطين للمريض بكيفيـة معاملـة المـريض وكيفيـة التعامـل معـه بالأسـلوب السـليم حتى لا تتكرر أعراض مرض الهستيريا مرة أخرى وما يمتاز به هذا المرض أنـه ليس لـه أية مضـاعفات، ولا يشكل أي خطورة على المريض.

س ٣٢: ما المراد بـ الهوس العقلي؟ وما سببه؟ وما صوره؟ ومم ينتج؟ وما أكثر الشخصيات عرضة للإصابة به؟

ج: الهوس العقلي حالة من المرض الذي تظهر أعراضه في صورة زيادة في النشاط الحركي عند المريض مع نوبات من الهياج والثورة، وأحيانًا يكون مزاج المريض في حالة من الشعور بالفرح والنشوة والإحساس بالكبرياء مع شعور المريض بحالة مزاجية مرتفعة أكثر من الطبيعي.

*** أعراضه:**

(١) قلة النوم.

(٢) المشاركة الاجتماعية الكثيرة بصورة ملفتة.

(٣) الظهور في حالة من التشتت الذهني نتيجة لتزاحم الأفكار.

(٤) الشعور بقوة النفوذ والسيطرة على الآخرين.

(٥) إحساس الشخص بأن لديه ميزات تفوق أي إنسان آخر.

(٦) ادعاء العظمة وكثيرًا ما يكون متعاليًا متكبرًا.

٧)) تبدو شخصية المريض ذات ذاكرة قوية وذهن حاضر متفتح متوهج، ولكنه مشتت وسلوكياته عشوائية غير محددة فيها الكثير من النشاط.

٨)) تنتابه حالة من التوتر والقلق الشديد والهياج إذا اعترض طريقه أي شيء، وأي إنسان آخر.

*** سببه:**

حالة الهوس العقلي تحدث أحيانًا في تناوب مع الحالة المعاكسة وهي حالة الاكتئاب العقلي.

*** صوره:**

- قد يأتي المرض في صورة نوبات من الاكتئاب وتتوالى مع نوبات من المرح المرضي وهنا تسمى الحالة بحالة ثنائية القطب بمعنى أنَّها تأتي بصورة معاكسة متناوبة في حلقات أو في نوبات.

- قد يأتي أيضًا المرض العقلي أحادية القطب بمعنى أن تكون النوبات من نفس النوع المتكرر أي هوس ومرح عقلي فقط، وما بين هذه النوبات يكون المريض في حالة شفاء تام واختفاء كامل للأعراض.

* أكثر الشخصيات عرضة للإصابة بحالة الهوس العقلي: هم أصحاب الشخصية المرحة الذين يتمتعون بالنشاط والتفائل، ويتطلعون دائمًا إلى كل جميل ويتعاملون مع الأشياء بمنطق الهزل، ومنطق التحكم، وهي شخصية لها أحاسيس معنوية مفرحة مبهجة وتشع جوا من الفرحة والبهجة والفكاهة والدعابة إلى كل من يتعامل معها وإلى كل من يعيش حولها.

س ٣٣: متى تصاب الشخصية المرحة بالهوس العقلي؟

ج: بداية نقول أنَّ الشخصية المرحة هي شخصية طبيعية عادية وليست لديها أعراض تشير إلى حالة المرض وهذه الصفات التي تمتاز بها لا تتعدى الصفات الطبيعية ولا تعوق مسيرة صاحبها في حياته ولا تؤثر على علاقاته الاجتماعية أو قدرته على الإنتاج في موقع عمله، لكن هذه الشخصية هي أكثر أنواع الشخصيات البشرية استعدادًا لحدوث مرض الهوس العقلي إذا كانت هناك أسباب نفسية قوية كالصراعات المختلفة أو الإحباطات أو الصدمات الحياتية التي قد تفجر وتظهر حالة المرض بصورة الهوس العقلي.

س ٣٤: ما هو العلاج الأمثل لحالة الهوس العقلي؟

ج: العلاج الأمثل لحالة الهوس العقلي جلسات العلاج النفسي التحليلية كمساعد في عامل العلاج بالإضافة إلى العقاقير المطمئنة والمهدئة القوية التي قد تمتد إلى بضعة أشهر، والعقاقير الخاصة المضادة لهذه الحالة وقد يحتاج الأمر إلى بعض الصدمات الكهربائية في حالة حدوث الهياج العصبي والتوتر الشديد وقد يحتاج أيضًا إلى بعض الادوية التي تساعد على النوم الهادئ.

س ٣٥: قد يحدث اثناء فترة العلاج من مرض (الهوس العقلي) ما يسمى بـ جنون

الهوس والاكتئاب العقلي في فترات زمنية قصيرة أو متباعدة. فما هو السبب في حدوث ذلك؟ وما هو الحل الأمثل لاجتناب الإصابة بما يسمى بجنون الهوس؟

ج: سبب الإصابة بما يسمى بـ (جنون الهوس) الحالة البيولوجية والتغيرات الكيميائية في الجهاز العصبي، وتأثير بعض نسب الموصلات العصبية في خلايا المخ؛ ولذلك: فإن أساس علاج هذه الحالة التي يرجع سببها أيضًا إلى العوامل الوراثية هو العلاج الكيميائي بالعقاقير المختلفة التأثير.

*** الحل الأمثل لاجتناب الإصابة بجنون الهوس:**

(١) استمرار المتابعة العلاجية.

٢)) استخدام بعض الادوية التي من شأنها المحافظة على اعتدال الحالة المزاجية وثباتها واستقرارها ما بين النوبات لكي يمنع من حدوث نوبات مستقبلية أو على الأقل أن يقلل من شدتها إذا حدثت وأيضًا قد يباعد بين حدوث النوبة والأخرى فهذه العقاقير هي بمثابة العامل الوقائي لحدوث المرض.

س ٣٦: ما المقصود باضطراب الشخصية؟ وما أعراضها؟ وما أسبابها؟ وما أنواعها؟

ج: اضطراب الشخصية، أي: وجود خلل في مكونات الشخصية، والذي ينعكس بدوره على علاقة الإنسان بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها.

*** أعراضها:**

أعراض اضطراب الشخصية هي أعراض سلوكية في المقام الأول بمعنى أنَّ مظاهرها الأساسية والعامة الشاملة هي مظاهر الشذوذ في التصرفات، السلوك غير الطبيعي، ردود الأفعال المرضية والملفتة للنظر، انحرافات شخصية في تعامل الإنسان مع أخيه الإنسان.

*** أسبابها:**

١)) اضطراب داخلي في شخصية الفرد من حيث تفكيره الغير طبيعي.

(٢) انفعالاته الوجدانية الزائدة أو القليلة عن الحد المطلوب.

(٣) عدم توفر القدرة لديه على السيطرة في تحركاته وسلوكياته.

(٤) وجود خلل في المكونات الشخصية مثل التركيز والذاكرة والذكاء وغيرها.

٥)) وجود مشكلة عنده في التعرف الذاتي الداخلي على نفسه، وعلى قدراته، وعلى طموحاته، وعلى أهدافه، وكذلك على دوره في المجتمع وفي الحياة بصفة عامة.

*** أنواعها:**

بادئ ذي بدء: إن اضطرابات الشخصية مختلفة ومتنوعة ويندرج تحتها الكثير من سوء السلوك وشذوذ الأفعال منها:

(١) «اضطرابات الشخصية الانحرافية»، والمضادة للمجتمع، والشخصية العدوانية، والشخصية السيكوباتية المعتلة؛ ولكن كل هذه التسميات مترادفات وتعني شيئًا واحدًا أنَّ هناك عدوانًا وتدميرًا وشذوذًا وجرائم كل أنماط الأفعال اللَّا أخلاقية المضادة للمجتمع والمدمرة لكل شيء.

(٢) اضطرابات الشخصية الوسواسية.

(٣) اضطرابات الشخصية الاكتئابية.

(٣) اضطرابات الشخصية المرحة.

(٤) اضطرابات الشخصية الهستيرية الاستعراضية.

(٥) اضطرابات الشخصية الغير متكافئة.

(٦) اضطرابات الشخصية الانتهازية المعتمدة على الغير.

كل هذه أنماط ووصف لكل أشكال الشخصيات التي تعتبر مهزوزة ويعتبر لها سلبيات وتعتبر هذه الشخصيات في حالة من عدم الاستقرار وتستحق المساعدة العلاجية وتستحق الإرشاد والتوعية والتدريب.

س ٣٧: اذكر ما تعرفه عن الشخصية المعتلة أو الإجرامية أو العدوانية؟ وما كيفية التعامل معها؟

ج: هي شخصية يحكمها مبدأ اللذة؛ فهي تسعى دائمًا إلى أن تحصل على اللذة حتى ولو كانت هذه اللذة تؤدي إلى عمل إجرامي يعاقب عليه القانون حتى ولو كانت هذه اللذة على حساب حياة الآخرين أو على حساب حالتهم الأمنية وهنا نتكلم عن الأنانية، فهذه الشخصية شخصية أنانية لا يعنيها سوى الكسب الذاتي واللذة الفردية فهي تعيش بمبدأ «أنا ومن بعدي الطوفان» وهي شخصية غير ناضجة وغير واعية بأمور الحياة بشكل واضح وهي بلا شك يعوزها وجود الضمير اليقظ فهي بلا ضمير وبلا إحساس وتتصف بالتبلد واللا مبالاة ولا تستفيد من تجارب الآخرين السابقة ولا تستطيع أن تقدر العواقب المستقبلية التي ترتب على فعلها الشاذ اللا

أخلاقـي والإجرامـي فهـي تقـوم بأفعـال الإجـرام مـن سـرقة ونصـب واحتيـال وقتـل واغتصاب إلى آخر أنواع السلوكيات الإجرامية.

* كيفية التعامل معها: في الحقيقة هذه الشخصية قبل حاجتها للعلاج فهي في أشد الحاجة إلى العقاب فلا بُدَّ من وجود عامل للردع وعامل العقاب كنوع من أنواع التأديب والتهذيب ولا بُدَّ من أن تكون هناك قوة باطشة تستطيع أن تسيطر على هذه الشخصية وتوقفها عند حدها وتمنعها من ممارسة هذا الشذوذ السلوكي الإجرامي.

والعلاج هنا يكون ملازمًا للعقاب وهو علاج سلوكي بالتأديب والتهذيب والتأهيل وبالقطع كل ذلك يحتاج إلى العزل، سواء كان العزل في السجن أو العزل في المستشفى التي يودع فيها المريض مع تنفيذ مدة العقاب.

س ٣٨: ما المقصود بالفصام العقلي؟ مع التفصيل.

ج: كلمة الفصام العقلي تعني أنَّ هناك تفسُّخًا وتفتتًا بين مكونات النفس البشرية وبين مكونات وعناصر الشخصية الإنسانية.

ومن الغني عن البيان أن الإنسان مكون جسم ونفس وروح وأن الجسم له أجهزة وأعضاء وأنسجة وخلايا والنفس أيضًا لها أجهزة تتمثل في الوظائف النفسية المختلفة التي تنتج من نشاط المخ والجهاز العصبي. هذه المكونات من الممكن أن تتلائم وتتواكب مع بعضها البعض وتظهر الإنسان في أحسن وأبدع صورة كما خلقه الله فأحسن خلقه فيكون الإنسان في هذه الحالة متوازنا نفسيا، أمَّا اذا كانت هذه العناصر تعمل في اتجاهات متنافرة ومتناقضة وبعيده عن بعضها البعض فتكون الصورة الإنسانية آنذاك صورة نفس مهتكة ومشتتة ومنهارة وتبدو النفس البشرية عشوائية مرتجلة تعبر عن موضوع وحركاتها الانفعالية تعبرعن موضوع آخر تمامًا، وكذا التعبيرات الوجدانية تكون في عالم ثالث بخلاف العالمين الأوليين.

شخص ليست عنده أي إرادة أو إرادته متوقفة تمامًا أو غير موجودة فهو ينقاد لأي شيء وذاكرته غير حاضرة وإدراكه بالأشياء يتيح بعض الأوهام وبعض المؤثرات التي لا وجود لها فالنتيجة حركات طائشة لامعنى لها كل ذلك تتم قولبته تحت مفهوم «الفصام العقلي».

س ٣٩: اذكر مكونات النفس من الناحية الوظيفية؟

ج: إن مكونات النفس من الناحية الوظيفية أو عناصر الشخصية الإنسانية هي التفكير والعاطفة والوجدان والسلوك الذى يتحرك طبقًا للتفكير وللحالة الوجدانية، ثم الارادة التي تسيطر على هذه التحركات وتتحكم فيها، ثم الإدراك بأدوات الحس الخمسة: العين، والأذن، وحاسة الشم بالأنف، وحاسة التذوق باللسان، وحاسة اللمس على الجلد، هذا ما يسمى بالإدراك الحسي الذى عن طريقه يستقبل الإنسان الإشارات والمؤثرات البيئية المحيطة به ويترجمها في مخه وفي عقله ويتصرف تباعًا حسب هذه الإشارات كنوع من أنواع رد الفعل هناك أيضًا مكونات للشخصية ومكونات للنفس البشرية مثل الذاكرة والانتباه والوعي بالزمان والمكان والأشخاص والبصيرة، بصيرة الإنسان بحالته وبموقفه من الحياة وبصفة عامة المعلومات العامة والذكاء والثقافة والإدراك العام لكل أمور الحياة.

س ٤٠: ما هي أكثر المراحل العمرية عرضة للإصابة بالفصام العقلي؟

ج: أكثر المراحل العمرية عرضة للإصابة بالفصام العقلي هما مرحلتي الشباب ومنتصف العمر.

س ٤١: ما هي أسباب الإصابة بالفصام العقلي؟

ج: إنَّ إصابة الإنسان بحالة الفصام العقلي لها أسبابها ودواعيها وأساسياتها الوراثية، وأيضًا أسبابها البيولوجية المرتبطة بكيمياء المخ والموصلات العصبية، وأيضًا أسباب مرتبطة بالصدمات والصراعات والاحباطات في الحياة، وكل هذه الأسباب المتعددة تتفاعل مع بعضها وتظهر الحالة المرضية عندما يكون الإنسان لديه الاستعداد الكائن لحدوث المرض.

س ٤٢: ما مدى تأثير مرض الفصام العقلي على المصاب به؟

ج: إنَّ الفصام العقلي حالة مرضية شرسة وشديدة؛ بل هو من أشد الأمراض، وأقساها التي يمكن أن تصيب الكائن البشري على الإطلاق ويصبح الإنسان مهزومًا ومغلوبًا على أمره إثر الإصابة به فمرضه هذا يسير معه بشكل مزمن وممتد لسنوات من عمر المريض، وحتى نسب الشفاء التام فيه لا تزيد عن ثلث الحالات أي لا تزيد عن حوالي (٣٠ %) من الحالات أما بقية الحالات فالشفاء فيها يكون نسبيًّا وليس مطلقًا حيث تستقر حوالي (٣٠ %) من الحالات استقرار فيه ثبات للأعراض وفيه

نوع من أنواع التكيف مع البيئة ومع المجتمع بصورة أقل من المستوى الطبيعي، ويعيش الإنسان في حالة هدوء ومتابعة علاجية لسنوات طويلة وهو في حالة استقرار هذا يحدث في نسبة حوالي (٣٠ %) أيضًا أما الثلث الثالث، أو (٣٠ %)، أو (٤٠ %) من الحالات؛ فإنَّها تسير في خط متدهور مستمر ولا يحدث فيه شفاء ولا استقرار في الحالة وإنَّما يصل المريض في مستويات الحياة إلى أدنى مستوى ويفقد القدرة على التكيف تمامًا ويحتاج إلى العزل في المستشفيات العقلية بصورة قد تمتد مع عمره إلى ما لا نهاية.

س ٤٣: ما هي طرق علاج الفصام العقلي؟

ج: في البداية نقول بأن طرق علاج الفصام العقلي متعددة ومختلفة والعلاج إنَّما يأتي في المقام الأول باستخدام العقاقير المطمئنة والمهدئة والمقومة بأشكالها المختلفة واختلاف درجاتها وقوة تأثيرها ومفعولها الكيميائي وجرعاتها المختلفة ولفترة طويلة قد تمتد إلى شهور وسنوات أحيانًا إلى جانب بعض الجلسات الكهربائية التي قد يحتاج اليها المريض ما بين وقت وآخر إلى جانب العلاج بالتحليل النفسي والجلسات النفسية والعلاج بالتأهيل والتدريب والعلاج الاجتماعي بتصحيح الاوضاع الاجتماعية، وسبل أخرى من سبل العلاج التي تساعد المريض على أن يكون أقرب ما يكون إلى حياة صحيحة فيها شيء من الاعتماد على النفس والتكيف وكسب لقمة العيش بأية درجة من الدرجات.

س ٤٤: كيف يحدث المرض النفسي؟ وما هي أسبابه؟

ج: المرض النفسي أو العقلي لا يتحدد بسبب واحد إنَّما يحدث نتيجة الكثير والكثير من العوامل التي تسمى بالعوامل المهيئة للمرض وأيضًا الأسباب التي تسمى الأسباب المرسبة للمرض، فيرجع تاريخ المرض إلى الطفولة المبكرة وأيضًا قد يرجع إلى ما قبل ذلك إلى الجنين داخل رحم أمه، وتأثر الجنين بانفعالات وتغذية وصحة الام وباضطرابات الأم النفسية، ثم يولد الجنين وتؤثر فيه عوامل التنشئة والتربية وعوامل البيئة التي يتعامل فيها مع أسرته إلى جانب أيضًا العوامل الوراثية التي ولد بها هذا الطفل ويكبر الطفل وتؤثر فيه عوامل وظروف المجتمع، ثم يكبر الطفل الصغير ويصل إلى مرحلة المراهقة ويأتي فوران وعصف المراهقة والظروف التي

تمر به في أثناء هذا السن وهكذا تتوالى وتتعاقب الظروف والمؤثرات المهيئة للمرض النفسي أو العقلي على الإنسان ممَّا تجعله عرضة لحدوث مرض نفسي، أو عقلي فهذا ما يسمى بالعوامل المهيأة وفي الحقيقة وجود هذه العوامل وحدها ليس بالضرورة أن تسبب المرض وليس بالضرورة أيضًا أن تؤدي بصاحبها إلى مرض نفسي أو عقلي؛ فالعوامل المهيأة هذه بحاجة ضرورية إلى عوامل أخرى تسمى بالعوامل المرسبة لكي يحدث المرض.

والعوامل المرسبة هي الأسباب المباشرة التي تحدث للإنسان قبل حدوث المرض مباشرة مثل الإحباطات والصراعات والصدمات الحياتية وعوامل الحرمان فالعوامل المرسبة المباشرة للمرض النفسي هي بمثابة القشة التي قسمت ظهر البعير وهي التي تبدو في ظاهرها أنها هي السبب الأساسي والوحيد لحدوث المرض، ولكن في الأساس ليست هي السبب الأساسي والوحيد في ذلك وإنما تفاعلها مع الاستعداد الكائن داخل الإنسان نتيجة للعوامل المهيئة السابقة هو الذي يحدث المرض.

ولا ننسى أنَّ هناك أسباب عضوية تحدث المرض النفسي، وأنَّ علاقة الحالة العضوية الجسمية بالحالة النفسية علاقة متبادلة ثنائية، وأنَّ علاج كل من الحالتين يجب أن يكون متزامنًا، وفي نفس الوقت وبنفس الأهمية.

س ٤٥: ما هي الطرق المستخدمة لعلاج الأمراض النفسية؟

ج: إنَّ العلاج في مجال الأمراض النفسية متعدد الجوانب تبعًا للمسببات التي هي أيضًا متعددة ومختلفة والطرق المستخدمة في ذلك هي:

(١) طرق العلاج الكيميائي بالعقاقير وذلك لتصحيح الخلل في الجهاز العصبي والمخ الذي قد يكون سببًا من أسباب حدوث المرض.

(٢) العلاج بالصدمات الكهربائية وهي لها مفعول مؤثر وقوي جدًّا في كثير من الأمراض والتي تفيد وتسرع من عملية الشفاء وليس لها أية أضرار جانبية طالما المريض في حاجة إليها، وهي نظام علاجي جزئي وليس شاملًا؛ بل هو متمم للعلاجات الأخرى الكيميائية والنفسية يتعاطاها المريض تحت تأثير المخدر العام، ولا تزيد عن ست صدمات كدفعة واحدة متتالية، ثم يستريح المريض فترة زمنية مع طرق علاج أخرى ويعاد تقييم الحالة لاحتمال احتياجه لجلسات أخرى.

(٣) طريقة التحليل النفسي والعلاج بالجلسات التحليلية بطريقة علمية ومقننة تقام فيها علاقة بين المريض والطبيب لمناقشة الصراعات الداخلية التي تؤجج صدر المريض وتحليلها للوصول إلى فرصة وطريقة علاجية مناسبة قد يتاح للمريض اختيارها بنفسه.

(٤) طريقة العلاج السلوكي ومعناه تعديل السلوك في بعض الأمراض مثل أمراض المخاوف والوسوس، حيث يتم تعديل وتصحيح سلوكيات الإنسان تجاه الأشياء التي يخاف منها ويتجنبها.

(٥) طريقة العلاج بالتأهيل، وذلك يعني التدريب والعلاج بالترويح عن النفس بالتمرينات الرياضية، والعلاج بالفنون، والعلاج بالعمل كل هذه الجوانب العلاجية مساعدة مع العلاجات الأساسية الكيميائية والنفسية والكهربية ومن الممكن وضع خطة شاملة لإعادة تأهيل المريض حتى يمكن أن يواجه حياته بصورة عادية عندما يتم شفاؤه.

(٦) العلاج الاجتماعي، وذلك بتصحيح الجوانب والخلل الاجتماعي عند المريض وبتصحيح أوضاعه، سواء كانت الخاصة أو بالمجتمع.

هذا؛ وممَّا تجدر الإشارة إليه أن كل هذه الأنماط العلاجية المختلفة يجب وضعها في خطة علاجية من قبل الطبيب النفسي المعالج في اتفاقية مشتركة متقاسمة بينه وبين المريض أو أسرته يتشارك فيها كلا الطرفين للوصول بالمصاب إلى بر الشفاء.

س ٤٦: ما المقصود بالوقاية الأولية من الأمراض النفسية؟ ومم يكون الفحص؟ وما الوقت المناسب له؟ وما طرقه؟

ج: في البداية لا بُدَّ وأن نقرر بأن عوامل الوراثة قد يكون لها أبلغ الأثر في تناقل المرض النفسي عبر أجيال متعاقبة في الاسرة؛ فلذلك لا بُدَّ من الوقاية الأولية والمقصود منها منع حدوث المرض وتفادي وقوعه كمنع زواج الأقارب مثلًا أو الفحص الأولى لكلا الزوجين من الناحية النفسية والعصبية قبل الزواج.

* يكون الفحص في حالة وجود مرض عقلي أو نفسي أو أكثر من مرض في فرد أو أكثر ينتمي إلى شجرة العائلة، سواء كان من ناحية الزوج أو الزوجة.

* الوقت المناسب للفحص: يكون قبل الزواج.

* طرقه:

هناك طرق كثيرة للفحص قبل الزواج، مثل إجراء اختبارات عقلية ونفسية، ودراسة مستفيضة لتاريخ كلا الزوجين، وذلك لمعرفة طبيعة العوامل الوراثية ودرجة فاعليتها، الوقاية الأولية مهمة جدًّا وضرورية للتخلص من المضاعفات المترتبة على ذلك، وضرورة التخلص من الأسباب العضوية والأمراض الجسدية التي قد تؤدي إلى مضاعفات نفسية واضطرابات عقلية، والتدريب النفسي من خلال طريق الإرشاد لكي يتعامل الفرد مع متغيرات الحياة بصورة سوية.

س ٤٧: ما هي مراحل الوقاية الأولية من المرض النفسي؟

ج:

(١) مرحلة قبل الزواج وهي خاصة بالوالدين.

(٢) مرحلة الطفولة.

(٣) مرحلة فترة المراهقة.

س ٤٨: تكلم عن دور الأسرة في الوقاية الأولية من المرض النفسي؟

ج:

* إنَّه من الغني عن البيان أن للأسرة دور كبير في الوقاية الأولية من المرض النفسي لكونها الخلية الأساسية للمجتمع وهي الحضن الدافئ والمقر الآمن لكل شخص ومن المقرر أنَّ المناخ التربوي في أسرة سوية آمنة هادئة تساعد على تنشئة صغيرها نشأة سوية بعيدة عن أى اضطراب أو خلل نفسي أو عقلي.

* كذلك للاسرة دور في الاهتمام بالنمو الجسدي والتنشئة المادية للطفل، وهذا يعني التغذية الصحيحة والسليمة الذي تضمن له بنيانا جسديا قويا مما يؤثر على الحالة المعنوية والعصبية والنفسية له.

* كذلك للأسرة دور مهم في توعية نشئِها وتزويده بثقافة الصحة النفسية كضمان من تفاعلات المجتمع.

* دور الأسرة في ضرورة تحرير النشء الصغير من عوامل الضغوط والصراعات والحرمان وغيرها حتى نتفادى حدوث أمراض نفسية.

س ٤٩: ما هو الطريق الأمثل لوقاية الشباب المراهق من براثن المرض النفسي والعقلي؟

ج:

مشكلة المراهقة تحتاج إلى وقاية أولية من جانب الأسرة والوقاية الأوليه أساسها هنا هو تدعيم ثقة المراهق أمام نفسه وشرح المتغيرات التي تطرأ على جسمه وعقله ووجدانه، وتأصيل اعتزازه بنفسه وكيانه واعطائه الفرصة لكي يعبر عن نفسه، كذلك ينبغي على الأسرة أن تلتزم بالهدوء والعقلانية في امتصاص غضب المراهق واستيعاب سلبيته وأخطائه مع توجيه وتعديل سلوكه الخاطئ.

ولا يتوقف الأمر هنا على الاسرة فقط؛ بل يمتد ليشمل المدرسة والجامعة التي يجب عليها إن تأصل هي الأخرى العوامل التربوية السليمة في نفوس الطلاب وضرورة أن يكون هناك وحدة في اسلوب التعامل مع الشاب ما بين الأسرة وما بين المدرسة وأن يكون هناك التواصل الدائم بين الوالدين والمعلمين متجنبين حدوث أي نوع من الانشقاق أو الخلل في التواصل والتعاون بينهم.

على الأسرة والمدرسة أو الجامعة توجيه الشباب في مرحلة المراهقة توجيها سليمًا نحو الالتزام والخلق الحميد والطباع الحسنة ووجوب الاعتناء بإخراج طاقات الشباب ومواهبه المدفونة، ولرجال الدين تأثير قوي جدًّا في نفوس الشباب والأطفال وفي تطويع نزاعتهم ورغباتهم وغرائزهم إلى الناحية الخيرية بدلًا من طرق الشر.

كذلك للمتنزهات والنوادي دور مهم في الوقاية من الأمراض النفسية والعقلية عند الشباب في فترة المراهقة شريطة التزامها بمبادئ الاخلاق العامة والصبغة الدينية للمجتمع.

وفي النهاية يأتي دور الإعلام الذي يعتبر هو الواجهة التي من خلالها يمكن لكل هذه المؤسسات أن تبث معايير القيم والمبادئ والأخلاقيات السوية؛ فالإعلام هو المرآة التي تعبر عن احتياجات الشباب، والتي يمكن أن تبث في نفوسهم بعض المعلومات التي تساعدهم على الوقاية من الاضطرابات النفسية والعقلية.

س ٥٠: ما الفرق بين أعراض المرض النفسي عند الكبار والصغار؟

ج:

في البداية نقول بأن الأطفال هم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية عن الكبار، ولكن اضطراباتهم النفسية لا يعلن عنها بصورة أعراض مرضية مشابهة لما يحدث عند الكبار، والسبب في ذلك يرجع إلى أن الطفل لا يستطيع أن يعبر عن أفكاره أو عن أحاسيسه ومشاعره؛ لأنَّه غير قادر على الكلام أو غير قادر على وصف ما يدور بداخله من أحاسيس ومشاعر أو أفكار أو مخاوف أو قلق إلى آخره.

س ٥١: من الأمراض النفسية التي قد تصيب الاطفال مرض (الاكتئاب النفسي)، فما هي أعراضه عندهم؟

ج:

(١) انعزال الطفل عن أسرته ورفضه الجلوس معهم وقد يمتد انعزاله إلى محيط صداقته فلا يرغب باللعب مع اصدقائه ولا مشاركتهم في ملاهي الطفولة.

(٢) انفراط الطفل في نوبات من البكاء بلا سبب.

(٣) تعرض الطفل لنوبات من الفزع اثناء الليل في صورة كوابيس بلا سبب.

(٤) تمسك الطفل بأحد أفراد الأسرة بشكل ملفت للنظر وغير منطقي وغير مبرر.

(٥) تخيم على الطفل حالة من الزهد العام في الحياة فلا تستهويه أية ألعاب ولا أدوات التسلية ولا الخروج من المنزل ولا مشاركة عائلته في المسامرة ولاحتى مشاركة صحبتة همومهم.

(٦) فقدان الشهية.

(٧) التبول اللا إرادي أثناء النوم.

(٨) تكرر الشكوى من وجود ألم في جسمه أو صداع أو مغص أو إرتباك في الجهاز الهضمي.

(٩) إعلان حالة من التمرد والعصيان العام تجاه أي أمر يطلب منه.

(١٠) حالة من الضعف العام الذي قد يتسبب في احتمالات إصابته بأي من الأمراض المعدية لضعف جهاز المناعة عنده.

(١١) احتمالية مصحابة بعض الأمراض النفسية الأخرى للاكتئاب عند الطفل مثل مرض القلق النفسي.

س ٥٢: تكلم عن ماهية حالة (القلق النفسي) عند الأطفال؟

ج: القلق النفسي يكون عند الأطفال في صورة توتر وغضب مع حركة زائدة واضطراب في النوم وفقدان للشهية وإحساس دائم بالاحتياج إلى الأب أو الأم والخوف من أن يصبح وحيدًا أو بعيدًا عنهم، وفي الوقت نفسه قد يصاب الجهاز الدوري أو الجهاز الهضمي بحالات الاضطراب نتيجة هذا القلق وتنتابه نوبات من الأسهال أو الأمساك المتكررة مع عسر الهضم أو الشكوى المستمرة من الصداع والدوخة وبعض الاوجاع المتنقلة في جسمه والتي قد تلجأه إلى التعامل معها بصورة فيها شيء من العدوان أو الرغبة في تدمير الأشياء من حوله كإعلان عن حالة التوتر الشديد الذي يعاني منه.

س ٥٣: تكلم عن ماهية (الخوف المرضي) عند الأطفال؟

ج: الخوف عند الأطفال شائع ومنتشر وأسبابه متعددة وغالبًا ما يأتي بصورة تدريجية، وليست مفاجئة، ويحتاج إلى علاج حاسم وسريع، وصوره خوف الطفل من الظلام بصورة لم يكن متعودًا عليها من قبل أو الخوف من حشرات بسيطة لا تخيف في الحالات العادية أو الخوف من العقاب بلا مبرر طبيعي ممَّا يؤدي إلى الارتباك في الحديث عند مواجهة أي شخص أو الخوف من الخروج من المنزل ومواجهة الناس والطفل هنا يعلن خوفه بتجنب الدخول في أية مغامرات التي تثير الأطفال غالبًا.

س ٥٤: تكلم عن ماهية حالة (الفصام العقلي) عند الأطفال؟

ج: الفصام العقلي عند الأطفال يأتي بصورة عشوائية فيقدم الطفل على السلوكيا ت الشاذة الغير مألوفة والغير محسوبة في نفس الوقت فقد يهذي الطفل بكلمات غير مفهومة وقد يتمسك الطفل بأشياء تافهة لا تمت للألعاب أو أدوات التسلية بصلة وتمسك الطفل بهذه الأشياء دلالة على اضطراب في فكره وإلى أنَّه يرمز إلى شيء معين لا يفهمه المحيطون به.

س ٥٥: ما هي طريقة التعبير الوجداني عند المرضي النفسيين من الأطفال لمرض الفصام العقلي؟

ج: التعبير الوجداني عند الأطفال من المرضى النفسيين للفصام العقلي يكون غير طبيعي فلا تفرحه الأشياء التي هي من طبيعتها إدخال الفرحة والسرور عند

الأطفال، وكذلك لا تحزنه الأشياء التي هي من طبيعتها إدخال الحزن عليهم، وقد تصدر عنهم كذلك بعض التفاعلات الوجدانية الغير متناسبة أو الغير متناسقة مع الموقف كالضحك أو البكاء من غير سبب وقد تضطرب ساعات نومه بصورة شديدة وهذه الحالات ليست شائعة الحدوث إنَّما قد تكون نسبة حدوثها عند الأطفال أقل بكثير من حالات الفصام العقلي عند الكبار.

س ٥٦: ما هي الصورة التي قد تأتي عليها الاضطرابات النفسية عند الأطفال؟

ج: الصورة التي تأتي عليها الاضطرابات النفسية عند الأطفال قد تأتي متفرقة منفصلة دون أن تجتمع هذه الاعراض في صورة أمراض معروفة بمعنى أن الطفل قد يشكو من أعراض فردية متفرقة مثل الصداع أو اضطراب في الشهية أو فقدان للنوم، وهذه الأعراض قد لا تشكل صورة متكاملة من حالة مرضية معينة ومعروفة عند الأطفال.

ولذا يصعب التعامل النفسي مع المرضى من الأطفال فهم في حاجة دائمة إلى المتخصصين والخبراء الذين يستطيعون أن ينفذوا إلى أعماق اعماقهم لتشخيص حالتهم النفسية.

س ٥٧: ما هي أعراض مرض فقدان التركيز وتشتت الانتباه عند الأطفال؟

ج:

(١) نوبات متكررة من عدم التركيز في الدراسة.

(٢) التشتت والسرحان بصورة ملفتة

(٣) الزيادة الغير معقولة في النشاط الحركي ليلًا ونهارًا، وقد تصل هذه الزيادة إلى تحطيم الأشياء من حوله.

(٤) الخمول والكسل.

س ٥٨: ما هي الطريقة الفضلى التي يجب اتباعها لعلاج الأطفال من الأمراض النفسية؟

ج:

(١) وضع التقييم العام للحالة.

(٢) ترتيب خطة العلاج على حسب الأولويات.

(٣) ضرورة تناسب جرعات العقاقير مع عمر وحجم ووزن الطفل.
(٤) العلاج السلوكي أي بتعديل السلوك.
(٥) العلاج بالجلسات النفسية.
(٦) المشاركة الفعلية للأسرة في معالجة صغيرهم.
(٧) ضرورة تجنب حدوث أية اضطرابات أو مشاكل نفسية أثناء فترة العلاج أو الفترة التي تعقبها.

س ٥٩: ماهي الاحتياجات الأساسية للأطفال لحصول التوازن النفسي عندهم؟

ج:

(١) الاحتياج الأول والأساسي للأطفال (الرضاعة)، فهي العامل الأساسي لنمو الجسم والجهاز العصبي والنفسي كما أنَّ الرضاعة هي الوقت الذي يحصل فيه الرضيع على جرعات المحبة والالتقاء الروحي بينهما.
(٢) ضرورة خلق جسور وأواصر محبة وصداقة للعمل على نمو وجدان ومشاعر وأحسايس الطفل.
(٣) حاجة الطفل إلى الإحساس بالأمان الذي يأتي من خلال الاستقرار العائلي وشعور الطفل بالوفاق بين الأبوين.
(٤) تلبية احتياجات الطفل البيولوجية في حالات التبول والتبرز والنظافة الشخصية التي تكون سببًا في شعوره بالاسترخاء والهدوء.
(٥) حاجته إلى تنمية قدراته ومواهبه وملكاته.

س٦٠: ما المقصود بمرحلة الشيخوخة؟ ومتى تبدأ؟

ج: مرحلة الشيخوخة تعني: مرحلة عمرية يشعر فيها المرء باقتراب نهايته وأنه أصبح في انتظار الموت، وأن حصاد سنينه وتعبه وكفاحه يجب أن يظهر له في صورة المكافأة التي يستحقها بعد أن قام بأداء رسالته في الحياة وبعد أن أسس أسرة سعيدة أو بعد أن لعب دورًا اجتماعيًّا شاملًا فيه الكثير من الفائدة لمن يعيشون حوله أو من يعيشون معه.

* تبدأ هذه المرحلة بعد سن السادسة والخمسين وتستمر مع الإنسان إلى نهاية عمره.

س ٦١: ما هي الأسباب التي تؤدي إلى هبوط مستوى الصحة النفسية عند المسنين أو من بلغوا مرحلة الشيخوخة؟

ج:

* الشعور بالوحدة والغربة عن الآخرين فيتصور أنَّه يعيش في عزلة تامة وأن الناس قد انفضوا عنه.

* سيطرة بعض الأحاسيس الكئيبة عليه بسبب عدم وجود له دور في المجتمع أو في أسرته.

* عيشته في حياة منعزلة حقيقة، وذلك إنَّما يكون بعد استقلال أولاده بحياتهم الخاصة.

* إحالته إلى المعاش وعدم قدرته على التكسب كسابق عهده مما يؤثر على وضعه المادي.

* عدم تفهم أسرته أو من يعيشون معه بطبيعة هذه المرحلة وعدم التعامل معه على أسس نفسية علمية سليمة من أجل تعويض ما فقده ومن أجل إلغاء هذه الأحاسيس والمشاعر التي تسيطر عليه.

وفي النهاية نقول إنَّ أحاسيس ومشاعر المسن هو محور الأزمات النفسية التي يعاني منها وإنَّ الخسارة والفقدان بمحاورها المختلفة وأبعادها المتعددة هي التي تؤثر في شخصية المسن كخسارة مكانته الاجتماعية، خسارة قيمته المعنوية، خسارة شريك حياته، خسارة العمل، خسارة العائد المادي كل هذه الخسارات مع تغليفها بانتظار النهاية الحتمية ألَا وهي الموت تجعل أمر الصحة النفسية يزداد سوءًا، ويؤدي إلى هبوط في المعنويات ومستوى الصحة النفسية.

س ٦٢: ما هي اجراءات الوقاية من الوقوع في شباك المرض النفسي بالنسبة للمسنين؟

ج:

(١) العمل على تعزيز قيمة الإنسان أمام نفسه أولا وأمام الآخرين ثانيًا، ومن هذا المنطلق أشارت هيئة الصحة العالمية وكل المتخصصين الذين يعملون في حقل الأمراض النفسية للمسنين أنَّ قيمة الحياة لا تقاس بعدد السنوات التي يحياها المرء؛

بل تقاس بجودة نوعية هذه الحياة، وأنَّ الارتقاء بجودة نوعية هذه الحياة يعد عاملًا أساسيًّا للتوازن النفسي في مرحلة الشيخوخة.

(٢) الفهم الصحيح لطبيعة هذه المرحلة وتفادي وقوع أية عوامل لليأس والإحباط.

(٣) تلبية رغبات المسنين واحتياجاتهم وإدماجهم وسط العائلة وإحساسهم بالدفء الاجتماعي.

(٤) العمل على إشراك المسنين في الحياة الاجتماعية وضرورة إبراز دور لهم فيها حتى ولو كان بسيطًا.

(٥) تقديم الرعايا الصحية اللازمة لهم.

س ٦٣: لماذا يصعب تشخيص المرض النفسي عند المسنين؟ موضحًا ذلك بمثال؟

ج: يصعب تشخيص المرض النفسي عند المسنين بسبب الخلط الكبير بين الأعراض التي تصاحب تقدم العمر، والتي لم تصل بعد إلى مرتبة الحالة المرضية وبين الأعراض التي وصلت إلى درجة المرض الفعلي والحقيقي.

* مثل:

وجود بعض الهبوط في معنويات المسن وبعض الغيوم على وجدانه وأحاسيسه، وهي حالات ليست بالضرورة أن تكون حالة اكتئاب كمرض نفسي، وإنما هي مشاعر اكتئابية بسبب بعض التقلبات المزاجية المصاحبة ببعض الضيق والتوتر وقد تزداد في شدتها إلى أن تصل إلى مرض الاكتئاب النفسي، وذلك حينما تتسبب في إعاقة الشخص عن مسيره في حياته وتؤثر على علاقاته مع الاخرين فإذا حدثت هذه الأعراض إلى درجة توقفت معها الحياة، ولم يستطع أن يمارس نشاطه بكفاءة عالية هنا تكون النفس قد وصلت إلى حالة الاكتئاب النفسي.

س ٦٤: أذكر أعراض الاكتئاب النفسي عند المسنين؟

ج:

(١) فقدان الاهتمام.

(٢) فقدان القدرة على الاستمتاع بأي شيء.

(٣) الشعور الدائم بالضيق وعدم الرغبة في الحياة.

(٤) سيطرة بعض الأفكار السوداء على تفكيرة مثل التفكير في الموت.

(٥) عدم القدرة على بذل أي مجهود أو القيام بأي نشاط.

(٦) فقدان الشهية للطعام.

(٧) اضطرابات النوم ووجود كوابيس مزعجة أيضًا.

(٨) الانطواء والبكاء بدون أية أسباب.

(٩) قد يسبب الاكتئاب بعض الأعراض الجسمية مثل اضطراب الجهاز الهضمي واضطراب الدورة الدموية والقلب وبعض مشاكل التنفس وعدم الاهتمام بالمظهر العام.

(١٠) حالة من الهبوط العام.

(١١) شكاوى متكررة من الجهاز البولي والتاسلي عند المريض.

س ٦٥: من أمراض الشيخوخة الشائعة ما يعرف بـ (مرض الخوف)، فمتى تحصل الإصابة به؟ وما نسبة الاصابة به بين الرجال والنساء؟

ج: الإصابة بمرض الخوف عند المسنين تكون بعد سن الخامسة والستين أو أكثر من ذلك في نسبة غير قليلة من الناس.

* نسبة الإصابة به عند النساء تكون ضعف احتمالات حدوثه في الرجال.

س ٦٦: تكلم عن ماهية الخوف عند المسنين؟ وما أعراضه؟

ج:

*** ماهية الخوف:**

هو مرض يصيب الذاكرة، ويؤدي إلى النسيان وعدم القدرة على التركيز وعدم القدرة على استيعاب المواقف، ويؤدي كذلك إلى خلل عام في الحالة الإدراكية والوعي بأمور الحياة.

وبصفة عامة؛ فإنَّ القدرات المعرفية عند المريض تتأثر بأبعادها المختلفة.

*** أعراضه:**

(١) هذا المرض يؤدي بدوره إلى أعراض جسدية مختلفة منها الوهن والضعف العام وعدم القدرة على الحركة.

(٢) الهياج مع بعض السلوكيات الشاذة.

(٣) اضطراب النوم.

(٤) حالة اكتئاب شديدة تدفعه في كثير من الأوقات إلى التخلص من حياته.

س ٦٧: أذكر مراحل الخوف أو ما يسمى بالـ (العته) عند المسنيين؟

ج:

(١) **المرحلة الأولى (البسيطة من العته):** وفي هذه المرحلة يستطيع المريض أن يدير شئون حياته بنفسه، وأن يعيش بصورة إلى حد ما متكيفة، ولا توجد مضاعفات أو مشاكل والعلاج في هذه المرحلة يكون سهلًا ميسورًا.

(٢) **المرحلة الثانية (المتوسطة من العته):** وفي هذه المرحلة تزداد الاضطرابات السلوكية مع اضطرابات التفكير فيحدث التوتر والقلق والهياج والثورة مع السلوكيات الشاذة العشوائية وقد تزداد درجة الاكتئاب إلى العزلة والأفكار الانتحارية.

(٣) **المرحلة الثالثة (الشديدة من العته):** وفي هذه المرحلة يفقد المريض كاحتمالات التواصل مع المجتمع من حوله من حيث إنَّ المريض لا يعي ولا يدرك أي شيء ويفقد القدرة على التعبير والكلام، وعلى تذكر أي شيء وتتدهور ووظائفه الحيوية والفسيولوجية إلى درجة أنَّه يصاب بالسلس البولي، أو التبرز اللَّا إرادي، أو يسلك سلوكيات معيبة أو شاذة ولا يستطيع أن يقوم على شئونه بأية درجة من الدرجات.

ومثل هذه الحالات الشديدة تحتاج إلى مؤسسات ودور رعاية ومستشفيا

ت وممَّا يؤسف له أنَّ الوصول إلى الدرجة الشديدة المتدهورة لهذه الحالات يصعب من عملية علاجها الذي يستمر مدى حياة المريض المسن.

س ٦٨: تكلم عن ماهية الفصام العقلي عند المسنين؟

ج: حالات الفصام العقلي عند المسنين تحدث بنسبة أقل عند الشباب ويظهر في أكثر الحالات في صورة الشكوك والضلالات الفكرية التي تدور معظمها حول الشك.

س ٦٩: ما هي أعراض الفصام العقلي عند المسنين؟

ج:

(١) نوبات من الثورة والتوتر الشديد.

(٢) يعيش حالة من التهيؤات وأن هناك مخططًا ضده، وأنَّ الناس لا تنفك من إلحاق الأذى به.

(٣) شيوع الهواجس في فكره والشكوك المتعلق بالخيانة الزوجية أو الاعتداء على بناته أو إيذاء أي فرد من أفراد أسرته.

(٤) سيطرة ضلالات الشك على فكر المريض مع أعراض الهلاوس فيهيأ له أنه يرى ويسمع أشياء لا وجود لها.

(٥) إصابته بخلل عام في التفكير والسلوكيات.

* مدى تأثر المسن بحالة الانفصام العقلي:

إنَّ المصاب من المسنين بحالة انفصام عقلي يصعب عليه التكيف مع البيئة والتعايش معها، كما أنَّه يضطرب في نومه فينام معظم نهاره ويستيقظ طوال الليل ويكون في حالة من الثورة والاضطراب الشديد.

علاجه:

العلاج لا بُدَّ أن يكون حاسمًا وسريعًا لإعادة التوازن النفسي عند المسن، ولكن بجرعات دوائية تتناسب مع قدراته على احتمال هذه الجرعات ويراعى فيها أن امتصاص المسن للدواء، واستفادته منه تكون أقل من الشباب؛ ولذلك: فإنَّ التعامل مع المسن بالعلاج الكيميائي يحتاج إلى حرص شديد وإلى خبرة ودراية بواسطة الطبيب المعالج.

س ٧٠: تكلم عن طبيعة التكوين النفسي عند المرأة؟

ج:

المرأة في طبيعة تكوينها النفسي، تختلف عن الرجل وأهم ما يميز شخصيتها هو التفاعل العاطفي الزائد والحساسية المفرطة، وأيضًا الضغوط التي تتعرض لها المرأة في حياتها من الناحية البيولوجية قد تشكل بعض التغيرات في حالتها النفسية، والمرأة بصفة عامة تتصف بسرعة الإثارة والاندفعات السلوكية والتعبير الوجداني العاطفي مع سهولة الإحساس بالاحباط، وأيضًا سهولة الإحساس بالفرحة والبهجة.

والمرأة غيورة بطبعها كثيرة الشك وهي تندفع وراء أهوائها وهي تعتز بنفسها وتثأر لكرامتها وتسوء حالتها بسبب أي سلوك يمس عزة نفسها وخصوصًا ما يتعلق في

علاقتها بالرجل ومن هنا نقول بأنَّ المرأة عاطفية بطبعها وعلى هذا الأساس؛ فإنَّ الاضطرابات النفسية الوجدانية والعاطفية تصيب المرأة بنسبة أكثر من الرجل؛ ولذلك: فإنَّ أمراض الاكتئاب النفسي والهوس أو المرح العقلي تكون أكثر شيوعًا عند المرأة بالمقارنة مع الرجل.

س ٧١: تكلم عن أنواع الاضطرابات النفسية الخاصة بالمرأة؟

ج:

هناك بعض الاضطربات النفسية التي تخص المرأة نتيجة التحولات البيولوجية ونتيجة تغير مستويات الهرمونات في جسمها، وهذه الاضطرابات تتعلق بالحالة المزاجية في الفترة ما قبل الدورة الشهرية.

وهناك أمراض القلق أو التوتر، الضغط العصبي الذي يحدث عند الفتاة أو عند المرأة في الفترة قبل حدوث الدورة الشهرية وتتميز أعراض هذه الاضطرابات بسرعة الغضب وسهولة الإثارة وبسرعة رد الفعل مع التوتر والقلق وحالات من الخوف والاندفاعات السلوكية في صورة الثورة والانفعال الزائد عن الحد، وفي نفس الوقت يحدث اضطراب النوم وفقدان الشهية للطعام، وأيضًا بعض الاوجاع الجسمية بما فيها من الصداع وآلام الظهر والمفاصل والمغص وآلام البطن المتكررة، ومن الممكن أن تصاب المرأة في هذه الفترة بالإحساس بالغثيان والميل إلى القيء واضطراب الهضم أحيانًا والاختناق والشعور بضيق في التنفس، وأيضًا يكون هناك إحساس بالاكتئاب والميل إلى البكاء وقد تشعر الفتاة بأنَّها غير راغبة في ممارسة أي نشاط أو الدخول في علاقات اجتماعية أو عمل زيارات أوحتى فقدان الرغبة في ممارسة الهوايات المفضلة لديها.

س ٧٢: تحدث اضطرابات نفسية عند الفتيات قبل حدوث الدورة الشهرية، فما هي نسبة حدوث ذلك عندهن؟ ومتى تقل هذه النسبة؟ وما هو العلاج الأمثل لها؟

ج:

هذه الحالات من الاضطرابات النفسية ما قبل حدوث الدورة الشهرية تحدث بنسبة تصل إلى (٦٠ %) من الفتيات قبل الزواج وتقل هذه النسبة مع الزواج وتقدم العمر.

* العلاج يكون سهلًا وقصير المدى ويعتمد على:
(١) المهدئات والمسكنات.
(٢) بث روح الثقة والطمأنينة عند الفتاة.
(٣) شرح طبيعة التغيرات النفسية وبيان أنَّها حالات عابرة تزول بزوال المؤثرات التي تسببها مع اضطراب الهرمونات في الجسم.
(٤) تشجيع الفتاة على ممارسة التمرينات الرياضية والهوايات وضرورة عمل علاقات اجتماعية، وعلى عدم العزلة، وعلى ضرورة إخراج طاقتها المكبوتة داخلها.
(٥) العمل على توعيتها بخطورة الاستسلام لهذه التقلبات المزاجية.

س ٧٣: تكلم عن خطورة الاضطرابات النفسية التي من الممكن أن تصيب المرأة مع الحمل؟

ج: المرأة قد تتغير حالتها المزاجية نتيجة الحمل أو الرضاعة، ويكون ذلك متوقفًا على مدى تفاعل الزوج وأفراد الأسرة معها، وتبعًا للرغبة كذلك في هذا الحمل من عدمه ولظروف الحمل أيضًا، فكلما كان الحمل مرغوبًا فيه، وكلما كان هناك تشجيع من الزوج، ومن أفراد الاسرة وكلما كان هناك تقدير لدورها كأم وكحامل تنتظر مولودًا جديدًا كلما انخفضت شدة التقلبات المزاجية النفسية والمضاعفات الناتجة عنها.

فقد تُصاب المرأة بحالة من الرفض للحمل الذي يظهر في صورة اكتئاب نفسي ويسيطر عليها شعور بالضيق والتوتر والميل إلى البكاء والإحساس بالذنب والرغبة في التخلص من هذا الحمل؛ بل قد تسعى المرأة إلى التخلص من حياتها هي ذاتها وحالات الاكتئاب مع الحمل تكون شديدة تؤدي إلى اضطراب الوظائف الحيوية عامة، ويؤثر ذلك على فسيولوجية جسم المرأة؛ وبالتالي يؤثر على نمو الجنين في بطنها، ومن هنا تنشأ المضاعفات إلى حد أن يحدث مشاكل في عملية الولادة، ولذلك فإن علاج حالات الاكتئاب النفسي أثناء الحمل يجب أن يكون سريعًا وفعالًا ويراعى فيه أنَّ العقاقير النفسية التي تعطى للمرأة وهي حامل قد تؤثر على الجنين، وقد تصيبه بأضرار ومضاعفات فيها بعض التشوهات الخلقية؛ ولذلك: فإنَّ حساب

الأدوية وكمية الجرعات هام جدًّا وكذا أهمية اجتناب تناول أى علاج نفسي في أشهر الحمل الأولى.

س٧٤: لماذا يفضل عدم تناول أية عقاقير (نفسية) في أشهر الحمل الأولى؟

ج:

من المفضل عدم تناول أية عقاقير نفسية في أشهر الحمل الأولى؛ لأنها تعود بالسلب على صحة الجنين وتسبب له أضرارًا ومضاعفات قد تصل إلى

حد تشويهه في رحم أمه؛ ولذلك فالطبيب يراعي حساب كمية الجرعات التي تتناولها المرأة الحامل، وقد يجنبها تناول العلاج (العقاقير) في الأشهر الأولى لغالبية مرور كل الأدوية المتعلقة بالجهاز العصبي والنفسي من رحم المرأة والمشيمة وتصل إلى دم الجنين فتؤثر عليه لذلك يفضل الطبيب اللجوء إلى الطرق العلاجية البديلة (الطبيعية)، والتي منها جلسات العلاج النفسي التحليلي والمساعدة بالعلاج الطبيعي.

س٧٥: ما المقصود بحالات اكتئاب سن اليأس؟ وما أعراضها؟

ج: اكتئاب سن اليأس هو الذي يحدث عند النساء بعد سن الخامسة والأربعين.

* **أعراضها:** من الجدير بالذكر أنَّ اكتئاب سن اليأس لا يأتي عند المرأة في صورة أعراض نفسية وجدانية، ولكن أكثره يأتي في صورة أعراض جسمية عضوية فالمرأة تعبر عن اكتآبها بالأوجاع والشكاوى الجسدية مثل:

(١) الإحساس بضمور في عضلاتها.

(٢) الإحساس بصعوبة الهضم نتيجة خلل شديد في الجهاز الهضمي.

(٣) الإحساس بتغير في حالتها العقلية.

(٤) الخوف من الإصابة بمرض يفقدها القدرة على التعامل مع الناس.

(٥) الإحساس بعدم القدرة على التركيز.

(٦) كونها أكثر عصبية ومتقلبة المزاج شديدة الانفعال والإثارة ودائمة الحساسية.

(٧) حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية ومن الممكن أن تكون الدورة قد توقفت تمامًا، ويرجع سبب حدوث هذا في المقام الأول إلى اضطرابات في الهرمونات كما أنَّ انقطاع إفراز هرمون الإستروجين أيضًا قد يساعد على على ظهور هذه الحالة.

(٨) إحساس المرأة بتقدم العمر أو أن دورها كأنثى قد تلاشى، أو يكاد يكون انتهى، وبخاصة مع إحساسها بأنَّها فقدت القدرة على الإنجاب، والتي تعتبرها شيئًا يعبرر عن أنوثتها ويعزز مكانتها أمام زوجها وأمام المجتمع.

س٧٦: تكلم عن بعض الحالات النفسية الطارئة التي تحتاج من الطبيب المعالج إلى إسعافات أولية سريعة؟

قد يواجه الطبيب النفسي حالات طارئة تحتاج إلى إسعاف سريع، فقد تسبب مشكلة للمريض ولأسرته وللمجتمع كله مثل حالات الهياج الحركي، حيث يدمر المريض كل شيء من حوله، ويعتدي على حياته في محاولات انتحارية.

على سبيل المثال مريض الفصام العقلي الذي قد يصاب بلوثة عقلية مفاجئة تجعله في حالة من الهياج الشديد بسبب بعض الاعتقادات الخاطئة والاضطرابات الفكرية الشاذة، أو بسبب وجود من يعترض على بعض تصرفاته، أومن يمنعه من ممارسة نشاطه الزائد وتوتره وانفعاله الشديد أو بسبب عدم تلبية احتياجاته الناتجة عن دوافع ذاتية أو حالات الاعتداء على الآخرين فهذه هي الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة بحالة هياج واندفاعات سلوكية غير محسوبة.

س ٧٧: تكلم عن جوانب ودعائم التوازن النفسي والصحة النفسية؟

ج:

(١) **العمل:** يعتبر العمل من أهم دعائم وجوانب التوازن النفسي والصحة النفسية، فهو يساعد على إحساس الفرد بذاته وتعزيز ثقته بنفسه، والعمل له قيمة عظيمة، حيث يرفع من شأن الفرد، ويجعله يشعر بقدرته على إدارة شئون حياته دون الحاجة إلى مساعدة من الآخرين والعمل نوع من التدريب الجماعي اللازم لمواصلة الحياة النفسية السوية، كما أنَّه يدفعه إلى مزيد من تشغيل وأعمال العقل، وإلى تحريك الخبرة ويساعد أيضًا على ترتيب الأفكار ومن المعلوم أنَّ أعمال العقل من أهم العوامل التي تعتبر وقاية من الاضطراب الفكري.

(٢) **التواصل الاجتماعي:** من الدعائم القوية للحصول على التوازن النفسي؛ وذلك لأنَّه يبعث في نفس المرء الشعور بالدفء والأمان، والقدرة على الأخذ والعطاء، وفي

نفس الوقت يتدرب المرء على إقامة علاقات جديدة، وعلى كيفية الاندماج في الحياة الاجتماعية.

(٣) ممارسة الشخص لهوايته المفضلة: ممارسة الشخص لهوايته المفضلة إكمال لشخصيته، وجزء مهم في تكوينه النفسي وممارسة هذه الهواية لا يعني العبث وإضاعة الوقت، ولكنها تعني الاستمرار في الجد والاستمرار في الشيء الذي يحبه الإنسان من أجل البناء النفسي، ومن أجل تعزيز القوة النفسية والشخصية والعلاقة بين ممارسة الهواية وأداء العمل علاقة ثنائية متبادلة وضرورية؛ لأنَّ كلًّا منهما يفيد الآخر ويضاعف من إيجابيته

، فالعمل شيء إجباري، والهواية شيء اختياري، وما بين الإجبار والاختيار يعيش الإنسان في حالة من التوازن النفسي والصحة النفسية.

س ٧٨: تكلم في نقاط عن أهمية (العمل) كعامل أساسي من عوامل التوازن النفسي والصحة النفسية؟

ج:

* يساعد على إحساس الفرد بذاته، وتعزيز ثقته بنفسه.

* يرفع من شأن الفرد ويجعله يشعر بقدرته على إدارة شئون حياته دون الحاجة إلى مساعدة من الاخرين.

* يدفعه إلى مزيد من تشغيل وأعمال العقل، وإلى تحريك الخبرة، ويساعد أيضًا على ترتيب الأفكار ومن المعلوم أنَّ أعمال العقل من أهم العوامل التي تعتبر وقاية من الاضطراب الفكري.

* يستطيع الإنسان من خلال العمل أن يكون صاحب خبرة عريضة وواسعة في الاندماج الاجتماعي، وفي حل المشاكل المتعلقة بالعلاقات الإنسانية وفي فهم إيجابيات وسلبيات الأفراد، وفي كيفية التعامل مع إيجابيات الشخص وتجنب سيائته.

* العمل نوع من التدريب الجماعي اللازم لمواصلة الحياة النفسية السوية.

* العمل يقضي على حالة الركود العقلي والفكري.

* العمل منفذ مشروع لخروج الطاقات الكامنة والمؤلمة أولا بأول.

* يحمي الإنسان من هواجس وأوهام الدخول في متاهات وسلبيات الاختلاف مع الآخرين أن الانشغال والاندماج في العمل يجعل الإنسان يضع أولويات الإنتاج قبل أي شيء، وبناء على ذلك يتنازل عن التفاهات ولا يتعلق إلا بالأشياء ذات القيمة الكبيرة.

* كثير من الأمراض النفسية يكون مستوى انتشارها بين قطاع العاطلين عن العمل أكثر من العاملين.

س ٧٩: تكلم عن أثر الرياضة البدنية على الصحة النفسية؟

ج: الصحة النفسية مع الرياضة البدنية يمكن أن تجعل الإنسان في حالة من السعادة والشعور بالقوة، والإحساس بقيمة معنى الحياة، وذلك لأنَّ الصحة النفسية تتفاعل وتؤثر على الصحة الجسدية، فكلاهما يعتبر وجهان لعملة واحدة، فالطاقات النفسية تنصب في قدرات جسمية، وتتحول إلى طاقات جسدية تنعكس على الحالة المعنوية النفسية؛ ولذلك فإنَّ ممارسة الرياضة أحد أركان الصحة النفسية المهمة.

وقد ثبت بالبحث العلمي أنَّه مع ممارسة الجهد العضلي يتم إفراز مواد كيماوية في بعض المراكز المخية، والتي تجعل الجسم في حالة الاسترخاء وتقلل من الشعور بالألم وتدفعه إلى حالة الانتعاش والإحساس بالاستقرار والهدوء والثقة بالنفس والشعور بالراحة والسعادة.

في نفس الوقت أثبت البحث العلمي أنَّ الحركة للمريض النفسي تفجر طاقاته المكبوتة داخله وتذهب عنه الشعور بالضيق والغضب والثورة والملل والاكتئاب وتجعله قادرًا على أن يقتحم مشاكله بنفسه وترفع من معنوياته وتعطيه إحساسا بالثقة في قدراته ومتطلعًا إلى الغد، وعنده القدرة على التعامل مع الآخرين دون خوف أو تردد. فممارسة الرياضة البدنية شيء حيوي ومهم لكل إنسان، سواء كان صحيحًا أو مريضًا نفسيًّا.

س ٨٠: تكلم عن علاقة الصحة النفسية وتحصيلها بالاسترخاء؟

ج: إنَّه من الجدير بالذكر أن نقررَ باديءٍ ذي بدء أنَّ الاسترخاء شيء عظيم لمَن يتمتع به، ومن يُقدِّر قيمته، وبلا شكٍّ: فكل إنسان منَّا في حاجة إلى وقت ما ليستجمع إمكانياته ونشاطه وقدراته الذهنية والنفسية والجسدية، ويجلس مع نفسه،

ويتأمل في الطبيعة والترابط بين أشيائها، فهناك يستريح الإنسان ويشعر بالراحة النفسية.

والاسترخاء إنَّما يكون بوضع الجسد وعضلاته في حالة سكون تام على أن يمر الفرد بفكره وعقله على كل أطراف جسمه؛ لكي يتأكد أنَّ كل عضلاته في حالة من الاسترخاء التام والضمان الكامل بأنَّ أطراف الجسد كلها في حالة من الاسترخاء الكامل، ثم على الفرد بعد ذلك أن يطلق العنان لفكره وقلبه فيفكر في أي موضوع يستهويه ويميل إليه ويشعر فيه بالارتياح، ويضفي عليه الشعور بالسعادة، ومع الاسترخاء الجسدي العقلي يفضل أن يكون المكان طبيعيًّا بعيدًا عن كل الأشياء التي تقلل من الانتباه أو التركيز، وعلي الفرد أن يعايش بعض مراحل التأمل، فالتأمل حتى يصل إلى درجة عالية من التوحد مع الطبيعة والكون دون أن يقحم نفسه في تفسير ظواهر معينة أو استنتاج أشياء تتعلق بالحياة.

فالاسترخاء هذا إنَّما يكون بمثابة شحن البطارية النفسية من أجل مزيد من الاستقرار النفسي، ومن أجل استعداد جيد إلى بذل الجهد والنشاط، ومن أجل الوقاية من أية آلام نفسية، أو هزات نفسية قد تؤثر على الفرد، أو تؤدي إلى مرضه بأية حالة نفسية.